

Pourquoi pratique-t-on le Zen ? C'est une question importante pour les débutants. À chaque fois d'ailleurs qu'une personne se présente au Centre pour s'informer des modalités de la pratique du Zen, nous lui demandons pourquoi elle veut entreprendre une telle pratique. On insiste également sur cette question durant les ateliers d'introduction; de fait, la première causerie lors d'un atelier est en grande partie consacrée à susciter, chez les participants, une réflexion sérieuse sur cette question.

Un des avantages de cette interrogation est qu'elle permet de mettre rapidement en lumière les attentes irréalistes des gens. Ce besoin que nous avons, enfant, d'être tout-puissants et omniscients, se perpétue souvent plus tard à des niveaux souterrains de l'esprit. Et, d'une certaine manière, nous attendons que le Zen vienne combler nos désirs d'omniscience et de toute-puissance, que la pratique nous donne des pouvoirs et des aptitudes que nous croyons devoir posséder mais ne possédons pas actuellement. Parce que nous l'associons souvent à la magie, croyant qu'elle devrait nous faire obtenir quelque chose gratuitement, la méditation se voit chargée de ces désirs obscurs.

Ces attentes et les critères qu'elles nous proposent pour juger notre pratique nous rendent insatisfaits de celle-ci et de nous-mêmes. C'est en s'interrogeant sincèrement sur le pourquoi de notre pratique que nous minons ces attentes, c'est en les pénétrant, en voyant ce qu'elles valent réellement, et cela peut nous soulager d'un grand fardeau. Par pénétrer, j'entends laisser surgir ce qui doit surgir, le laisser traverser la pure lumière de la présence (awareness) et devenir ainsi intégré, partie d'un tout harmonieux. Si nous pouvions vivre sans attentes, nous ne serions jamais déçus. La déception est une violation des attentes et le désespoir que les gens ressentent provient en grande partie de cette violation. L'étymologie du mot *expectative* est *ex* (hors de) et *spectare* (regarder). Être dans l'*expectative* signifie donc regarder en-dehors de soi. Les attentes ou les *expectatives* nous détournent de ce qui est vers ce qui sera ou devrait être. La pratique du Zen va dans une direction tout à fait opposée.

Même si nous pratiquons depuis un certain temps, il est bon de se poser la question périodiquement, surtout quand on se sent bloqué, ayant l'impression d'aller nulle part et de se buter à un mur. Il est bon de se demander : Pourquoi est-ce que je fais cela ? Qu'est-ce qui me pousse à pratiquer ? Car le problème est que la pratique devient souvent une simple routine après un certain temps, une chose à faire parmi d'autres, une autre façon de passer le temps. Elle devient une autre de nos activités mécaniques. Une des raisons de la pratique du Zen est de voir dans cet aspect mécanique lui-même, par contre si elle devient une activité parmi d'autres, elle perd toute valeur. C'est en se rappelant le pourquoi de notre pratique que nous pouvons opérer une percée à travers la pratique mécanique.

Bien qu'au début nous puissions avoir quelques attentes irréalistes, il va sans dire que nous pouvons aussi avoir des raisons parfaitement légitimes de pratiquer. J'en ai suggérées plusieurs dans l'introduction de mon livre *Invitation à la pratique du Zen* : soulagement du stress, meilleur équilibre psychologique, meilleure concentration, plus grande créativité. Cependant, si l'une ou l'autre (ou plusieurs) de ces dernières est notre seule raison de pratiquer, si nous envisageons la méditation seulement de ce point de vue, nous la réduisons à une forme de magasinage. Quand nous faisons des courses, c'est souvent dans l'espoir de trouver quelque chose qui pourra satisfaire notre soif. Mais combien souvent, au moment même de débarrasser nos emplettes, avons-nous dans la bouche ce goût de cendres et de poussières, réalisant que non seulement nous n'avons rien fait pour étancher notre soif, mais que nous l'avons même ravivée ? Cela peut se produire également dans le Zen. Il peut très bien se

produire que l'on obtienne ce que l'on désire, mais il peut aussi arriver que l'on ne désire pas ce que l'on obtient.

Pourquoi pratique-t-on ? Quand on s'arrête à réfléchir sur cette question, quand on jongle, médite, pousse la question jusqu'à ses limites, on finit par se rendre compte qu'on ne sait pas pourquoi l'on pratique. Mais de quelle sorte de je ne sais pas s'agit-il ? Cela ne signifie pas que nous sommes confus et envahis par une foule d'idées et de théories conflictuelles. Il est vrai que certains d'entre nous le sont, mais ils devraient alors consacrer plus de temps à réfléchir soigneusement à ces choses. De toutes façons, même après ce travail de réflexion, nous demeurons incapables de formuler ou de conceptualiser vraiment les raisons qui nous poussent à pratiquer.

Ce je ne sais pas est soutenu par un puissant dynamisme, un ardent désir, une intense nostalgie. Comme si quelque chose de fondamental manquait dans la vie, quelque chose qu'on ne peut nommer. Tout d'abord on peut se dire : Si seulement j'avais un meilleur emploi, un conjoint plus aimant ou plus compréhensif, si je vivais dans un endroit différent, les choses iraient mieux. En effet, les choses peuvent aller mieux, pour un temps. Parfois ce manque, quand on s'y attarde, nous apparaît comme le résultat d'une mauvaise orientation prise dans le passé, ou d'une chose importante restée inachevée, ou d'un talent laissé en friche. Cela nous fait mal, nous ressentons une profonde nostalgie, une angoisse profonde. Se demander alors pourquoi nous pratiquons, refuser d'accepter les réponses toutes faites, vraiment s'arrêter sur la question, cela en soi devient la pratique. Souvent au cours de nos ateliers d'introduction, nous disons que la raison de la pratique est de trouver pourquoi on pratique. Malgré son petit côté désinvolte tout à fait Zen, cette affirmation n'est pas dénuée de vérité.

Martin Heidegger a sonné l'alarme en disant que le danger de notre époque était que nous devenions si fascinés, si éblouis, si absorbés par la pensée technologique que la pensée méditative pourrait s'éteindre complètement. Et c'est particulièrement vrai de la pensée qui sous-tend une bonne partie de la recherche sur la nature de la vie et de l'esprit. Nous sommes éblouis par les ressources technologiques à notre disposition, surtout dans le domaine de l'informatique, et l'idée que la méditation puisse nous permettre de pénétrer les mystères de la vie plus profondément que la pensée calculatrice est maintenant rejetée du revers de la main. L'imagination des chercheurs est obnubilée par la croyance que les mystères de la vie peuvent être réduits à une simple formule. Un des buts ultimes de notre science, d'après Stephen Hawkins, serait de réduire tout le mystère de l'existence à une formule qui pourrait s'inscrire sur un tee-shirt. Pourtant, être ouvert au mystère de l'esprit, ce qui signifie être ouvert à la possibilité de connaître tout en ne pouvant jamais dire ce que nous connaissons, pourrait très bien se révéler être l'entreprise la plus valable de notre vie.

L'extrême importance donnée à la recherche positiviste et la croyance que les mystères ne sont que des questions mal formulées ont leur contrepartie dans cette autre croyance, de plus en plus forte, que nous sommes essentiellement des spectateurs et que le but de la vie est d'avoir le plus d'options possibles nous permettant d'observer sans être directement affectés. Nous perdons contact avec le monde des sentiments et des pensées, des idées, des sensations, des pulsions, des désirs, des frustrations, sauf ceux provoqués artificiellement par l'électronique. Pour beaucoup de gens, leur propre esprit, avec ses désirs et ses sentiments, n'est qu'un territoire inconnu. Quand on parle à une personne, et même si c'est une pure étrangère à qui on vient d'être présenté, on devine très rapidement si elle pratique une discipline spirituelle ou non. Souvent il y a dans ce qu'elle dit, dans la façon dont elle le dit, dans

son comportement à l'égard des autres, des harmoniques qui ne peuvent venir que d'une compréhension riche et profonde de ce monde intérieur. Dans les interactions électroniques, ces harmoniques n'existent tout simplement pas.

Une des raisons donc de méditer, même si ce n'est pas la plus fondamentale, est d'arriver à connaître sa propre vie intérieure, son profond mystère, à en connaître les forces et le dynamisme, et à être sensible à la soif et au désir qui imprègnent toute notre vie. Par la méditation, nous parvenons à connaître la douleur en tant que douleur et non comme quelque chose à éviter à tout prix. Nous parvenons aussi à voir les limites à l'intérieur desquelles nous avons à travailler. Cela ne veut pas dire que nous parvenons à cette connaissance d'une manière psychologique, similaire à une démarche de psychothérapie ou dans les termes d'une théorie structurée. La méditation nous amène plutôt à voir, par exemple, que nous avons des pensées, des désirs, des intentions totalement conflictuels, que nous pouvons adopter une attitude face à quelque chose un jour et avoir l'attitude inverse le lendemain. Nous pouvons avoir cette attitude contradictoire face à la méditation elle-même. Parfois, elle nous apparaît comme quelque chose de vraiment important, quelque chose qui donne du sens à notre vie et même si souvent nous ne pouvons l'expliquer, nous avons néanmoins le sentiment réel de sa valeur. D'autres fois par contre nous la maudissons, souhaiterions n'avoir jamais eu à nous encombrer d'un tel fardeau, un fardeau complètement inutile qui plus est. Nous avons cette même attitude contradictoire envers beaucoup d'autres choses, envers les gens, envers notre travail, envers la vie elle-même. Notre souffrance, nos émotions négatives, nos humiliations et le reste viennent de ces contradictions. C'est en les connaissant ainsi que nous pouvons cesser de leur résister, de vouloir les rendre raisonnables, de tenter de les justifier à nos yeux et à ceux des autres. Quand on les laisse tranquilles, elles ont tendance à trouver leur harmonie et leur dessin propre, souvent elles se neutralisent, s'effacent dans la lumière de la présence ou tombent d'elles-mêmes à mesure que nous nous pardonnons.

Comme Nisargadatta le faisait un jour remarquer, une telle méditation modifie notre caractère en profondeur. Alors que nous sommes esclaves de ce que nous ne connaissons pas, nous sommes maîtres de ce que nous connaissons. Quels que soient les vices et les faiblesses que nous découvrons en nous-mêmes et dont nous apprenons à comprendre les causes et le fonctionnement, nous les surmontons par le fait même de les connaître. Amenée à la lumière de la présence, l'inadvertance se dissout. Le seul fait de s'ouvrir, de laisser ce qui est là, quoi que ce soit, demeurer dans la lumière de la présence lui enlève son pouvoir de nuire. Nous devons nous ouvrir de cette façon, sans aucun jugement, aucun besoin d'intégrer, de changer ou de faire quelque chose à propos de ce qui surgit. Voilà, en méditation, l'équivalent de l'injonction du Christ : Ne résistez pas au mal, aimez vos ennemis. C'est une pratique très difficile, surtout quand on vit une profonde anxiété, une rage violente, un sentiment d'échec ou celui d'avoir gâché sa vie. Néanmoins, si nous allons dans cette direction du mieux que nous pouvons, même si nous ne nous ouvrons pas complètement sans juger à chaque fois, nous découvrons de plus en plus que ces expériences pénibles sont toutes fondées sur des pensées, qu'elles viennent d'une présence voilée qui elle-même masque une douleur encore plus profonde, douleur qui peut être transmutée à son tour. Le fait même de pouvoir agir ainsi, de laisser les états pénibles se dissoudre dans la présence, nous donne une nouvelle confiance, l'assurance de pouvoir faire face aux complexités de la vie.

En méditant cependant, nous sommes parfois emportés par des réactions extrêmement destructrices. Elles sont si puissantes et si pénibles que nous ne pouvons simplement pas les tolérer. Nous cherchons naturellement à les modifier, à les contrôler, mais en luttant contre

elles, nous les aggravons. Dans ces cas-là, nous devrions tout d'abord souhaiter pouvoir nous ouvrir. Un souhait (ou un vœu) possède une puissance que nous négligeons, car nous l'avons relégué à l'univers enfantin des contes de fées. Souhaiter ardemment est une façon de prier. Un tel souhait s'accompagne d'une sorte de connaissance dynamique, et souhaiter vraiment, ou prier, ou s'ouvrir à la possibilité d'aller au-delà des obstructions présentes est une manière très profonde de travailler avec ces difficultés. Si possible, il est préférable de souhaiter ou de prier de cette façon devant une image de la Bodhisattva de la Compassion ou, si on est chrétien, de la Vierge Marie. Toutes les deux sont l'expression de l'amour, du pouvoir profondément unifiant de l'unité qui, bien que transcendant toute forme, peut quand même être invoquée sous une forme. Ce faisant, toutefois, on ne devrait jamais souhaiter éviter les conséquences de nos réactions destructrices, mais souhaiter plutôt avoir la force de payer pleinement la dette encourue à cause d'elles.

Gurdjieff disait que tout commence par un souhait. Je veux, je peux, je fais. Cela demeure vrai aussi de la pratique, quand on souhaite vraiment. Parfois notre pratique devient un tel fardeau que l'on ne sait plus que faire. À ces moments-là, on peut souhaiter pratiquer, s'ouvrir, faire appel à ces forces plus grandes en nous, les forces de la sagesse et de la compassion, afin qu'elles nous aident à passer à travers ces blocages, non en s'en débarrassant, mais en trouvant la force de les supporter, de s'y ouvrir.

Je me souviens, au cours de mon apprentissage au Centre Zen de Rochester, de moments d'obscurité complète où j'étais bloqué dans une totale impasse. Parfois je n'avais aucune idée de ce que je devais faire, m'asseoir ou fuir, essayer ou tout abandonner. Comme le disait le maître Rinzai, c'était la pure noirceur partout. Il y avait, à côté du zendo, une petite pièce consacrée à Kannon, la Bodhisattva de la Compassion. J'allais m'asseoir dans cette pièce, et laissais monter en moi cet appel comme une prière, ou un souhait, ou une méditation dynamique, peu importe son nom, appel qui ne venait pas tant de moi que de la Bodhisattva elle-même, en tant que totale expression de mon besoin. Se tenir seulement dans cette présence peut être très, très utile. Si on ne dispose pas d'une statue de la Bodhisattva, on peut toujours recourir à une image. Mais quelle que soit la forme, elle peut nous aider à consentir, sans savoir clairement à quoi nous consentons au juste. Il suffit de dire que nous nous prêtons aux forces du bien dans notre présence commune (selon l'expression de Gurdjieff), en y consentant le plus pleinement possible.

Quand on devient présent à ses contradictions, on peut voir la souffrance qu'elles créent chez soi et chez les autres. Et, à moins d'être capable de s'accepter soi-même jusqu'à un certain point, notre pratique peut s'avérer extrêmement difficile. Être ouvert à ce qui est, souhaiter être chez soi en soi-même, souhaiter ne faire qu'un, être en harmonie peut représenter, pour la plupart des gens, un aspect extrêmement important de leur pratique. Mais d'un autre point de vue, tout cela demeure encore une forme de magasinage et est secondaire par rapport à ce qu'est la pratique du Zen.

Cependant, en étant un avec soi-même quelle que soit la situation, en embrassant les contradictions, en s'accordant aux forces de l'unité, l'esprit se tranquillise et devient, selon l'expression de Yasutani roshi, comme une feuille de papier vierge. Quand l'esprit est calme, dit Nisargadatta, on en arrive à se connaître en tant que pur témoin. Cette pratique s'appelle shikantaza en japonais, ce qui est traduit souvent par simplement s'asseoir. Nous devons faire attention toutefois, car nous pouvons croire que nous pratiquons shikantaza alors que nous ne faisons qu'observer l'esprit dans le miroir de l'esprit, un état que les maîtres Zen appelaient la

fosse de la pseudo-émancipation ou la caverne des démons. De plus, ce que Nisargadatta entend par se connaître en tant que pur témoin est très différent de s'observer et la distinction entre les deux est tellement importante qu'il faut s'y arrêter un instant.

Le mot witness (témoin) vient du vieil anglais wit qui signifie connaître, ce qui est différent du fait d'être seulement un observateur. L'esprit fonctionne selon deux modes : celui du participant et celui de l'observateur. Ce sont deux points de vue contradictoires. Le point de vue du participant se situe au centre et va vers l'extérieur; le point de vue de l'observateur se situe à l'extérieur et se dirige vers le centre. Ces deux points de vue sont également valables et naissent simultanément chez un même individu. Ils sont mutuellement dépendants mais, en même temps, mutuellement antagonistes et par conséquent potentiellement en guerre l'un contre l'autre.

Une des façons de résoudre le conflit est de devenir simplement un pur observateur. Une personne qui suit cette voie affiche une attitude légèrement cynique ou sardonique, a tendance à trop analyser les situations, les critique et se critique très sévèrement de façon à garder les choses à distance. Elle tient à toujours rester neutre et refuse de se sentir concernée; une telle attitude mène en définitive à une sorte de relation froide avec elle-même et le monde. Cela s'accompagne souvent d'un sentiment de rage sourde contre un univers déserté.

L'autre attitude est celle du participant. Cette personne se jette la tête la première, sans retenue, dans les situations. Elle est toujours terriblement enthousiaste ou terriblement déprimée. Sa vie est une série de drames. Elle finit par se sentir vidée, sa vie manque d'harmonie, et elle a tendance à devenir très irritable envers les autres quand ils ne sont pas aussi concernés ou enthousiastes qu'elle ou quand ils manquent de sympathie à son égard dans ses moments de dépression ou de désorientation.

Ces deux modes sont présents à des degrés différents en chacun de nous. On pourrait croire que, parce que le Soto met l'accent sur shikantaza, le mode de l'observateur encouragerait une approche pseudo-Soto, tandis que, confondant l'excitation et les perturbations émotives avec l'ardeur et l'énergie requises par la voie Rinzai, le mode du participant encouragerait une approche pseudo-Rinzai. Mais au-delà de ces deux modes, il y a le témoin, la pure présence. Le témoin est une quiétude vibrante, un silence vivant d'où tout émerge, non seulement le son mais la couleur, la forme, les odeurs, les sensations, l'activité et l'inactivité, le mouvement et l'immobilité.

Quand l'esprit est calme, alors on peut entendre la quiétude. Même en plein milieu d'une catastrophe ou d'une bataille, la quiétude est présente. Le témoin, la pure et limpide présence, n'est jamais absent. Nisargadatta dit : Lorsque l'esprit est tranquille, on se retire de l'expérience et de l'expérimentateur et on se tient dans la pure présence. L'expression l'expérience et l'expérimentateur est une autre façon de parler du participant et de l'observateur. Ce retrait est déjà un grand pas en avant dans la pratique. Mais il faut être prudent toutefois car le fait de voir dans la quiétude n'est en aucune façon la fin de la pratique. Bassui, cité dans Les trois piliers du Zen, nous avertit de ne pas nous arrêter quand on entrevoit ce silence et cette tranquillité. Il dit : Avec le temps, nos pensées se tranquilissent et nous faisons l'expérience de la vacuité comme celle d'un ciel sans nuages. Il ne faut surtout pas confondre cela avec l'éveil. Il dit que nous devons poursuivre, aller plus en profondeur : Ce n'est que lorsque votre quête aura pénétré chaque pore, chaque fibre de votre être que l'espace vide éclatera soudainement et que votre visage apparaîtra, celui que vous aviez avant la naissance de vos parents.

L'erreur que nous faisons souvent est de confondre le témoin avec l'observateur ou avec le participant. Cela nous conduit soit à une vie intérieure rigide, soit à une vie intérieure très chaotique. Le peintre fait partie de la peinture; l'expérimentateur fait partie de l'expérience. Notre réaction à une situation fait partie de la situation. À la fois l'observateur et le participant sont le témoin. Quand on dit : J'en ai vraiment assez, je ne sais plus quoi faire, je suis fatigué, j'en ai marre de tout, j'aimerais tellement savoir quoi faire, il faut voir que ce je qui est fatigué, qui voudrait tellement savoir... fait également partie de la situation. Tous ces sentiments existent à travers un médium; le médium est la quiétude, et au-delà de la quiétude est notre visage avant que nos parents ne soient nés, le son d'une seule main. Nous ne pouvons pas résoudre le problème au niveau de l'expérience et de l'expérimentateur, le niveau du participant et de l'observateur. Tout ce qui est possible de faire à ce niveau, c'est la trêve ou la guerre. La paix est au-delà des deux. Dans la méditation on ne doit pas rechercher la paix, car une telle recherche se ferait au niveau des opposés, utilisant une stratégie ou une autre, ce qui au mieux aboutit à une solution temporaire. Il faut pénétrer la situation, non en sortir.

La personnalité, fondée sur l'auto-identification en tant que je, s' imagine être quelque chose et dit je suis ceci ou je suis cela. L'auto-identification vient du besoin d'atteindre un centre ou un foyer d'orientation, qui à son tour vient d'un besoin fondamental que nous avons dans la vie de nous situer nous-mêmes. Les humains, dans le passé, ont utilisé des moyens différents et variés pour s'assurer d'un centre d'orientation et j'ai traité longuement de ce sujet dans plusieurs de mes autres ouvrages. Le point focal a d'abord été à l'extérieur : un arbre sacré, un mât totémique, un drapeau, une pierre, une idole, chacun d'entre eux a servi de centre, point d'orientation fondamental autour duquel la connaissance comme expérience et existence se structurait. Aujourd'hui nous avons intériorisé le centre et l'appelons je. Je, cependant, est une promesse, c'est quelque chose que nous allons atteindre. Nous sommes constamment en train de courir après la possibilité de trouver enfin ce que je suis. Cette poursuite est la cause d'une bonne partie de notre épuisement et de notre désespoir. Le simple fait de lâcher prise nous rend très inconfortable, parce que le lâcher prise ne nous mène pas à la paix mais au beau milieu des conflits et des incertitudes qui font naître ce besoin de trouver ce que ou qui je suis. Mais c'est en lâchant prise que nous pouvons passer à travers ces machinations, ces heurts et ces fracas de la personnalité.

Le sentiment que bientôt nous atteindrons le but final, que nous atteindrons une stabilité et une sécurité définitive et absolue, fait tourner constamment la roue de la souffrance. On se force soi-même à atteindre une destination ultime, que ce soit à l'intérieur d'une relation, pour obtenir une position dans une compagnie, pour quelque reconnaissance, ou autre chose. Toute cette pression n'est pas toujours exercée d'une façon positive. Les gens peuvent se forcer négativement, se tournant et se retournant sans cesse dans leur peine et leur tristesse dans l'espoir de trouver ainsi la sécurité dernière, croyant que si seulement ils pouvaient être un peu plus misérables, ils trouveraient enfin ce qu'ils sont vraiment. Se faire souffrir ainsi vient de ce même besoin de s'identifier, de trouver finalement ce que l'on est.

Certaines personnes, probablement la plupart, craignent que si elles allaient vraiment s'éveiller, si elles poursuivaient la question qui suis-je jusqu'à sa conclusion, elles cesseraient à ce moment-là d'exister. Cette crainte de disparaître d'une manière ou d'une autre m'a hanté au début de ma pratique. Je craignais que l'éveil ne soit pas un accomplissement mais un engouffrement. Le sentiment que j'avais est difficile à décrire, mais c'était l'impression de me tenir sur un sol qui s'effrite, au bord d'un précipice. Cette peur m'a tenaillé avec horreur pendant

longtemps. Pourtant, ce n'est pas l'éveil qui est le problème, mais l'identification qui s'accompagne de la croyance que l'on est, ou du moins devrait être, absolu. Le monde refuse de façon persistante notre revendication et, en conséquence, nous devenons ambitieux, arrivistes, agressifs, poussant toujours de l'avant. Je n'ai qu'à en faire un tout petit peu plus et ce sera l'absolu, se dit-on. C'est ça qui craque. La croyance que l'on peut atteindre l'ultime apogée en étant quelque chose dans le monde cède. Tout le reste continue comme avant, mais la machine dynamogène auto-motivée nous apparaît telle qu'elle est, une marionnette. Mais avant que cela ne se produise, on doit affronter et abandonner le besoin d'être, en même temps qu'absolu, un individu distinct.

On peut très bien se demander alors : À quoi bon tout cela, dans quel but se connaître soi-même ? Quel bienfait retirerai-je de savoir ça ? Cette interrogation vient d'une idée moderne mais très étrange que tout doit avoir un but, tout doit avoir une utilité, que rien n'a de finalité en soi. C'est cette attitude qui provoque le stress et fait de nous des gens tourmentés dans la vie. Quand on entretient une telle idée, on ne peut tout simplement pas s'asseoir et lire un livre, jouer d'une conversation avec quelqu'un ou même déguster un bon repas, car ce que l'on fait doit servir un but, doit avoir un sens. Mais à mesure que l'on avance dans la pratique, il devient évident que tout a son propre sens. Puisque toute chose a sa propre valeur intrinsèque, il n'est pas nécessaire que quelque chose serve à quelque chose d'autre. Yasutani roshi avait coutume de dire que même une tasse fêlée est une tasse parfaite. Quoi que l'on soit, même si c'est une tasse fêlée, on est toujours parfait, on n'a pas à être au service d'autre chose, on n'a pas à être une personne utile dans le monde. Par là, je ne veux pas dire qu'on ne doit pas remplir les obligations que la vie a mises sur notre route. Bien sûr qu'on doit les remplir et le faire le mieux possible, mais on doit abandonner cette prétention que tout ce que l'on fait a une valeur ultime, absolue.

Un jour, au cours d'une causerie, Philip Kapleau nous a parlé d'un médecin qui avait vécu la guerre du Pacifique et connu les horreurs de cette guerre. Ces expériences avaient complètement ébranlé son équilibre. Il était si tourmenté, angoissé et déprimé après la guerre qu'il ne savait plus où se tourner. Il se demandait sans cesse : Pourquoi suis-je là ? Quelle est mon utilité ? Que dois-je faire ? Étant médecin, sa question se formulait également ainsi : Pourquoi être médecin ? Quelle est l'utilité de cette profession ? Il s'est laissé complètement envahir par cette question, ou peut-être n'est-ce pas tellement le fait qu'il se soit laissé envahir que le fait qu'il ne pouvait faire autrement. Quoiqu'il en soit, il finit par se sortir de sa dépression et se dit alors : Je suis médecin parce que je suis médecin. Cela suffit ! Quoi que nous fassions, quel que soit notre rôle dans la vie, il faut le faire sans souhaiter que ce soit utile. Il n'est pas nécessaire d'avoir l'impression de servir un quelconque dessein ultime dans le monde. Ce besoin surgit quand nous sommes à la recherche d'une identité et la voulons absolue donc élevée. C'est en laissant tomber cette sorte de jeu et en revenant simplement à nous-mêmes que nous découvrons alors, comme le dit le maître Zen Hakuin : La terre qui nous porte est la terre de pureté, et ce corps même le corps de Bouddha.

La vérité, la bonté, l'harmonie, la beauté se manifestent spontanément, mais la plupart des gens ne sont pas conscients de cela. Nos désirs conflictuels, nos attitudes, notre volonté de prendre et de saisir, notre volonté d'être et d'être supérieur, tout cela empêche cette prise de conscience, cette présence, de se faire en nous. Mais quand on laisse les choses à elles-mêmes, sans interférer, sans les esquiver, les convoiter ou les conceptualiser, mais seulement en les expérimentant, alors l'éclat de la pure présence les traverse. Il s'agit simplement de laisser être ce qui est, que ce soit beau ou laid, bon ou mauvais, béni ou maudit, simplement

être avec ce qui est. Une telle présence est un pur connaître qui n'utilise pas les choses et les gens mais les accomplit.