

## Commentaires sur Nirsagadatta

Nisargadatta dit : « Vous vous aimez par-dessus tout ». C'est une phrase plutôt surprenante. Habituellement, quand on dit d'une personne qu'elle s'aime, on désigne une personne vaniteuse, enfermée dans son petit monde. Mais Nisargadatta parle ici de quelque chose de beaucoup plus profond. Il parle de l'amour de la vie elle-même. Malheureusement nous passons très peu de temps à nous arrêter au fait que nous aimons vraiment la vie, que nous nous aimons vraiment. Nous sommes si occupés à nous plaindre d'une chose ou d'une autre, le temps qu'il fait, les taxes, le voisin ; tous ces petits détails nous préoccupent tellement que nous oublions cette formidable vérité. En fait, ce n'est pas tellement que nous aimons la vie, devrions-nous dire, c'est que nous sommes l'amour et que la vie aussi est amour. Nous voyons tellement de cruauté autour de nous en ce moment. Le 20 ième siècle a été un siècle d'une incroyable cruauté. Nous assistons maintenant au phénomène de la rage au volant, nous vivons dans un climat de médisances et de dénigrement publics, et il est bien difficile dans ces circonstances de croire que la vie est amour. Mais c'est précisément pour passer à travers cet écran de négativisme qui entoure notre vie et celle des autres que nous entreprenons cette pratique. Les deux sentiments qui prédominent lorsque nous pénétrons notre vraie nature sont l'amour et la gratitude. Et comme le dit Nisargadatta, cet amour est, par-dessus tout, l'amour de nous-mêmes.

Il dit : « Vous voulez pour vous-mêmes la sécurité et le bonheur. » C'est vrai. Mais le bonheur est un mot tellement galvaudé ; c'est le sentiment d'accomplissement que nous voulons, la plénitude, le sentiment d'être entier, un, en harmonie. « N'en ayez pas honte, ne le niez pas » dit-il. Dans notre société, s'aimer soi-même est tabou en quelque sorte. Nous devrions toujours nous rappeler que le Christ nous a enjoint d'aimer notre prochain comme nous-mêmes et non pas plus que nous-mêmes, il nous a dit de faire un avec notre prochain. La voie spirituelle ne consiste pas à nous rabaisser de façon à élever les autres. L'humilité n'est pas le déni de soi-même, au contraire, la véritable humilité est l'affirmation de soi-même. C'est une affirmation en ce sens que nous n'avons pas à faire constamment la promotion de nos vertus, nous n'avons pas à attirer l'attention sur notre intelligence. L'humilité vient du fait de s'aimer soi-même, d'être en sécurité dans le fondement même de soi-même. Il dit qu'il est naturel et bon de s'aimer. Et la pratique consiste, en quelque sorte, à se défaire de tout ce qui obstrue l'amour de soi-même. C'est toujours triste de voir en dokusan des personnes se dénigrer, se juger, se critiquer très sévèrement. Yasutani avait coutume de dire qu'il n'y avait qu'un seul péché dans le bouddhisme et c'était de se dénigrer. Quand une personne le fait, disait-il, elle pêche contre les Trois Joyaux à la fois, le Bouddha, le Dharma et la Sangha.

« Mais il faudrait que vous sachiez exactement ce que vous aimez », dit Nisargadatta. Ce ne sont pas vos qualités, ni votre intelligence, votre apparence ou votre capacité de réussir. Tout ça vous est donné. Être intelligent, c'est un cadeau et non pas un

accomplissement. Avoir une belle apparence aussi est un cadeau. Faire de ces cadeaux une réalisation personnelle, une raison de se féliciter, c'est se refermer sur soi-même, sur un aspect ou l'autre de soi-même et s'éloigner du tout.

Il dit : « Ce n'est pas le corps que vous aimez », ce n'est pas votre apparence. Il n'y a pas lieu non plus de haïr le corps ou de désirer qu'il soit différent. Le corps est un donné, ce n'est ni un accomplissement ni un échec. « Ce n'est pas le corps que vous aimez, c'est la vie : percevoir, sentir, penser, agir, aimer, lutter, créer », autrement dit, tout le processus de vivre. Lorsque nous transformons la vie en lutte, en gagner ou perdre, réussir ou échouer, nous étouffons en nous la jouissance de la vie elle-même. La joie de créer par exemple, vraiment il n'y a probablement pas de joie plus grande que celle de créer. Pourtant tant de gens se refusent cette joie parce qu'ils ne sont pas capables de produire un chef-d'oeuvre ou de gagner un prix Nobel. Ils ne sont pas capables de créer simplement, seulement le faire pour l'amour du faire. Oui, comme il le dit, c'est la vie en action que nous aimons, comme de marcher, juste marcher, quel plaisir. Beaucoup de gens ont besoin d'être encouragés pour marcher, ils ont besoin de se faire dire que c'est bon pour la santé, qu'ils doivent faire de l'exercice, qu'ils doivent maigrir. C'est de cette seule manière qu'ils se décideront à marcher, une activité qu'ils incluent dans leur « temps de qualité » comme ils disent. Lorsque Nansen dit que l'esprit ordinaire est la voie, d'une certaine façon il dit la même chose que Nisargadatta : « percevoir, sentir, penser, agir, aimer, lutter, créer, c'est la vie que vous aimez. » « C'est la vie que vous aimez, cette vie qui est vous. » Vous n'êtes pas quelque chose de vivant. Il n'y a pas une « chose » vivante. Ce n'est pas par hasard que les Anciens voyaient le vent comme une métaphore de l'esprit. Nisargadatta poursuit : « Réalisez-la dans sa totalité, au-delà de toute division et de toute limitation, et tous vos désirs se fondront en elle. » J'ai dit qu'on passe à côté de la joie de vivre lorsqu'on fait de la vie une question de gain ou de perte, de succès ou d'échec; lorsque nous faisons la même chose de la pratique, nous passons à côté de la joie, de l'amour, de la richesse de la pratique elle-même. La pratique n'est plus pour nous une expression fondamentale de la poussée créatrice de la vie, mais elle devient un moyen en vue d'une fin, moyen par lequel nous croyons pouvoir enfin éblouir nos amis et ébahir nos ennemis.

Voir la pratique comme un processus créateur en change l'aspect. Aussi longtemps que nous croyons pouvoir échouer dans la pratique, la pratique étant quelque chose que nous croyons devoir bien faire, faire à la perfection, aussi longtemps que nous la voyons comme quelque chose devant forcément culminer dans quelque éclair de brillance, alors le simple fait de s'asseoir, d'éveiller la partie la plus profonde de l'esprit, de pénétrer la plénitude, la totalité de soi-même, de connaître en définitive ce que signifie être, tout cela nous échappe. Nous n'avons pas le temps pour cela ; nous devons avancer, nous devons nous dépêcher, nous devons y arriver, nous devons réussir.

Nous vous exhortons constamment durant une sesshin à être présent. Avez-vous remarqué lorsque nous sommes en vacances, une des premières choses que nous faisons c'est de laisser tomber nos problèmes ? Si la personne qui nous accompagne

s'apprête à discuter d'un problème avec nous, nous lui disons « pourquoi ne pas oublier ça pour le moment, nous sommes en vacances, nous le réglerons en revenant ». Nous avons cette capacité de laisser tomber. En vacances, nous sommes dans un nouvel environnement et tout est différent, les odeurs sont différentes, les édifices aussi, les gens sont vêtus différemment ; pendant un certain temps nous sommes présents, nous sommes hors de notre routine, nous voyons les choses comme si c'était la première fois. Il y a cette joie de vivre, cette impression de vacances, cette liberté.

C'est formidable d'être en vacances. Mais tout ce qu'il y a, en réalité, c'est que nous sommes présents. C'est la félicité de la présence et non pas celle due à un environnement différent. Pouvoir être réellement présent, c'est une vie de vacances, une vie de liberté. Mais les gens sont présents parce que cela fait partie de leur pratique. Ils se sentent obligés d'être présents parce que c'est ce qu'ils sont censés faire pour parvenir à l'éveil.

Nisargadatta dit : « Réalisez-la (la vie) dans sa totalité, au-delà de toute division et de toute limitation, et tous vos désirs se fondront en elle. » C'est pourquoi nous tentons de vous rappeler sans cesse que vous n'êtes pas uniquement une personne. Une personne est une collection de rôles, d'attitudes, de façons de se comporter et de penser. Si vous êtes un manager par exemple, vous avez alors les attitudes, les comportements, l'habit d'un manager et vous adoptez ces limitations car elles font partie de ce que vous faites. Mais cela ne signifie pas que vous devez vous identifier totalement à ces limitations. Cela ne veut pas dire « voilà, c'est ce que je suis », cela veut dire « voilà, c'est ce que je fais ». Et c'est la raison pourquoi nous vous encourageons sans cesse à voir que vous n'êtes pas seulement quelque chose. Et ce n'est pas réellement vrai de dire que vous êtes le tout, cela aussi est une limitation. Étrangement, même de dire que vous êtes toutes choses trace une frontière autour de vous. Nous vous demandons parfois : « Êtes-vous dans cette pièce ? ». C'est pour vous inciter à voir que si vous répondez affirmativement, vous êtes limité par la pièce, vous avez les dimensions de la pièce comme dimension de votre présence. Vous n'êtes pas dans la pièce. Bien sûr, il est plus vrai de dire que la pièce est en vous. Mais si vous êtes capable de dire « je ne suis pas dans la pièce », cela ouvre le chemin à être tout simplement.

Aussi longtemps que vous dites « je suis dans la pièce », ou pire, « je suis ce corps », vous sortez de vous-mêmes, vous existez en tant que quelque chose, vous vous situez hors de vous en tant que quelque chose. Vous êtes séparé de la totalité que vous êtes lorsque vous devenez quelque chose et en cela vous perdez la liberté intime qui est vous fondamentalement. En perdant cette liberté, vous perdez l'amour de la vie car vous devez maintenant vivre à l'intérieur des restrictions du rôle, des obligations et des devoirs du rôle que vous endossez. Bien sûr, je ne suis pas en train de vous conseiller de ne pas remplir vos obligations et vos devoirs. Mais voyez que c'est quelque chose que vous faites, ce n'est pas ce que vous êtes. Cela ne vous situe pas comme quelque chose à quelque part.

Il dit : « Car le plus grand contient le plus petit ». C'est vraiment ce que nous sommes en train de dire. Parfois en dokusan nous demandons : « Y a-t-il un espace dans cette pièce ? » Et on nous répond oui. Mais non, c'est la présence, c'est votre présence. Vous la convertissez en espace. Vous la définissez comme espace. De façon à pouvoir en parler à d'autres, vous la transformez en espace. Mais il n'y a pas d'espace dans ce zendo, il n'y a que vous. Où finissez-vous réellement ? Et ce n'est pas uniquement dans ce zendo ; si vous sortez du zendo, il n'y a toujours pas d'espace. Vous êtes sans fin, sans limites. Entrer dans l'illimité, dans l'infini vous donne la possibilité d'être, seulement être. Nous ne sommes pas en train de parler, ainsi que le font certaines personnes, de voir de l'espace autour de vous. Parler ainsi, c'est convertir la présence en espace. Elle devient quelque chose d'objectif ; ce n'est plus vous-mêmes, mais quelque chose que vous percevez. Vous ne percevez pas la présence, vous êtes présence. C'est pourquoi je dis que lorsque vous pouvez voir qu'il n'y a pas d'espace, cela vous donne la possibilité d'être tout simplement.

Il dit : « Trouvez-vous donc, parce qu'en vous trouvant, vous trouvez tout. » « Trouvez-vous ». C'est un énoncé étrange. Comment est-il possible de se perdre ? En réalité, se trouver, c'est s'éveiller à cette vérité que vous ne pouvez jamais vous perdre. S'éveiller à la vérité que vous n'êtes jamais absent, à aucun moment. Vous pouvez être distrait, avoir l'esprit ailleurs comme on dit, mais ce n'est pas être absent. Vous ne pouvez pas être absent. On pourrait même dire qu'à l'instant où vous deviendriez absent, l'univers s'effondrerait.

« Tout le monde est heureux d'exister », poursuit-il. Quelle merveilleuse expression, quelle belle chose à dire : « Tout le monde est heureux d'exister ». Cela ne veut pas dire que tout le monde est heureux d'être ce qu'ils sont. Non et c'est là le problème. La plupart des gens se sentent misérables d'être ce qu'ils sont. Mais au-delà de cette misère est le contentement. C'est une drôle de chose à dire, mais les gens sont heureux dans leur misère. Beaucoup de gens sont heureux dans leur misère. Dès que vous les rencontrez, ils vous font le récit de leurs malheurs. C'est une litanie sans fin. Ils n'en disent jamais assez sur combien misérable a été leur vie et vous pouvez voir qu'ils en tirent un véritable plaisir.

« Tout le monde est heureux d'exister, mais peu en savent la plénitude. » Autrement dit, ce bonheur d'exister est pour la plupart comme un miroitement, une lueur à l'arrière-plan ; c'est pour en savoir la plénitude que nous pratiquons. Bien sûr, nous ne suggérons pas ici de tomber dans l'exaltation ou l'excitation ou se livrer à des exclamations du genre : « Ah ! comme tout est merveilleux » « Ah ! comme je suis enthousiaste ». Non, ce n'est pas ça. C'est de cette douce, tranquille et sereine vérité d'être dont il est question, et elle peut imprégner toute notre vie. Il n'y a aucune raison pour que chacun d'entre nous, à partir de maintenant, ne vive pas dans la plénitude ou le bonheur d'être vivant. Il n'y a rien pour nous bloquer ; il n'y a aucune raison pour que ce sentiment ne baigne pas notre vie constamment. Nous ne parlons pas de se sentir bien, car se sentir bien est « je » et ensuite « se sentir bien ». Autrement dit, c'est toujours dans la sphère du dualisme. Nous avons dit au début que vous êtes l'amour,

vous êtes la vie. C'est quand nous lâchons prise, quand nous abandonnons notre revendication individuelle d'être distinct, absolu et séparé, qu'il est possible d'être imprégné de cette tranquille sérénité de l'être. Vous savez ce dont je parle pour la plupart ; à la fin de la sesshin, il y a ce sentiment indubitable, fait de gratitude, d'amour, de contentement, de paix, etc. Et il n'y a aucune raison pour que ce sentiment ne soit pas votre vie, votre vie constante. C'est ce qui est indiqué quand il est dit que vous ne manquez de rien, vous ne manquez de rien pour une vie pleine.

Cela ne veut pas dire, bien sûr, qu'il est possible d'avoir une vie sans problèmes. Il serait absurde de croire une chose pareille. La maison peut brûler, un accident arriver, un ami nous trahir, il est possible de perdre son emploi ; nous sommes vulnérables à toutes sortes de désastres dans la vie. Mais tant que nous ne sommes pas identifiés à la maison, à l'emploi, à l'ami ou même au corps, ces désastres ne viennent pas nécessairement troubler la paix et le calme qui imprègnent notre vie. C'est possible lorsque vous abandonnez cette idée d'être « quelque chose de distinct et séparé ». C'est pourquoi nous ne cessons de vous demander : « Qui êtes-vous vraiment ? » « Tenez-vous votre question ? » « Travaillez-vous avec cette question ? » « Qu'est-ce qui vous bloque, vous gêne, vous arrête dans cet amour de la vie ? » Lorsque vous vous posez la question « Qui suis-je ? » ou « Qu'est-ce que Mu ? » ou « Quel est le son d'une seule main ? » ou lorsque vous faites shikantaza, vous pénétrez ou, si vous préférez, vous coupez avec l'épée de Manjusri au travers des empêchements à une vie pleine et libre.

« Tout le monde est heureux d'exister, mais peu en savent la plénitude. Vous parviendrez à la connaître en demeurant, dans le mental, dans le « je suis, je sais, j'aime ». » C'est l'entrée bien sûr, mais ensuite il y a seulement être, connaître, aimer. Et puis on voit que ce ne sont pas trois choses séparées ; connaître-être est déjà en soi amour, félicité, paix. En sanscrit c'est « chit, sat, ananda », connaître, être, félicité, amour. C'est notre vraie nature. Nisargadatta dit que vous parviendrez à la connaître en demeurant dans le mental, mais nous allons au-delà de cette demeure dans le mental. Vous demeurez dans l'être. Vous demeurez dans le connaître. Lorsque je vous demande « Avez-vous la question ? », j'ajoute très souvent qu'il n'est pas nécessaire de formuler la question en mots ou même en pensées, il suffit de connaître l'interrogation, et cela est demeurer dans le connaître.

À propos, vous êtes vous déjà interrogé sur ce qu'est connaître ? Il n'est pas nécessaire de penser pour connaître. Regardez par exemple un chat sauter sur une étagère. Bozo, notre chat, saute sur le dessus d'une porte battante et s'y assoit ; il fait cela d'un seul bond. Comment est-ce possible ? Nous connaissons tous l'explication stimulus-réponse. Mais non, ce n'est pas ça. Bozo sait combien d'efforts il doit mettre, dans quelle direction, comment contrebalancer le mouvement de la porte. Il ne le pense pas, il n'y a aucun calcul ou aucune pensée. Il sait. Lorsque vous voyez cette pièce, vous la connaissez dans toute sa complexité, dans tous ses détails. Vous le savez, vous n'avez pas à y penser. Évidemment, vous avez besoin d'un cerveau et des yeux et tout le reste, mais c'est à côté de la question. Ils sont nécessaires bien sûr, mais il y a le

connaître. Pourquoi ils sont nécessaires et comment ils fonctionnent, tout ça relève du domaine des scientifiques. Nous ne voulons pas argumenter là-dessus. Mais il y a le connaître. Nous avons déjà noté que lorsque vous parlez, vous savez quels mots employer, la direction où vous allez, l'intonation, l'accentuation, mais vous les connaissez avant de les utiliser. Vous ne savez pas ce que vous allez dire avant de l'avoir dit. Parfois vous allez préparer mentalement une entrevue un peu délicate ou gênante, mais le plus souvent vous ne le faites pas. Ce que je dis dans le moment se présente sans aucune préconception de ce qui sera dit ensuite. Mais il n'y a là rien d'exceptionnel, c'est ainsi que nous sommes tous. Comment est-il possible de demeurer dans le connaître, de demeurer dans l'être ?

Vous ne le pouvez pas si vous considérez tout ça comme un fait acquis. Il est vrai que tout le monde parle, que tout le monde sait que la pièce est ici, que le chat peut faire un bond, mais ne considérons pas tout ça comme un fait acquis. Quelque chose ici demande à ce qu'on s'y arrête, non pour le comprendre ou pour l'expliquer aux autres, mais pour entrer dans son mystère.

« Tout le monde est heureux d'exister, mais peu en savent la plénitude. Vous parviendrez à la connaître en demeurant dans le « je suis, je sais, j'aime ». Comme nous l'avons déjà dit, c'est, d'une manière ou d'une autre, notre pratique ; et lorsque vous vous permettez de voir qu'effectivement vous vous aimez, alors c'est le « j'aime ». En pratiquant, vous demeurez dans être, connaître et aimer. Lorsque je dis que c'est notre pratique, je n'ai pas besoin de souligner que c'est la direction dans laquelle elle va. Une bonne partie du temps il y a des difficultés, des pensées, la douleur dans les jambes, l'aridité et le reste. Très bien. Alors on travaille avec ça du mieux que l'on peut, en comptant les respirations, en fixant son attention sur les pouces, en récitant son mantra. On doit travailler, on doit faire ce que l'on a à faire pour maintenir l'esprit prêt et alerte, mais la direction dans laquelle vous allez est la direction du retour à vous-même, du retour à ce qui est déjà possible.

Il dit : « Demeurez dans le « je suis, je sais, j'aime », avec la volonté de pénétrer le sens le plus profond de ces mots ». Avec la volonté de pénétrer le sens le plus profond au-delà des mots . Un maître disait : « Quand vous avez le sens, vous pouvez laisser tomber les mots ». Mais quand vous avez dépassé les mots, vous pouvez même laisser tomber le sens. Cela est être tout simplement. Alors son interlocuteur lui demande : « Puis-je penser : Je suis Dieu ? » Nisargadatta lui répond : « Ne vous identifiez pas à une idée. » C'est si difficile pour nous. Je ne dis pas qu'il est facile de ne pas s'identifier avec l'idée « je suis Dieu ». La question est plutôt étrange. Mais nous pouvons nous identifier à l'idée « je suis ». Nous pouvons nous en tenir à l'idée « je suis » et ce n'est pas suffisant ; nous pouvons nous en tenir à l'idée de connaître ou à l'idée d'aimer. Voilà le piège du mental. Quiconque a joué avec les idées et y a pris plaisir trouve extrêmement difficile de s'en sortir, de voir que l'idée est un piège. Il y a tellement de gens qui pensent être éveillés uniquement parce qu'ils ont l'idée de l'éveil. Vous n'êtes pas une idée. C'est percer cela, c'est le pénétrer ; quel moment merveilleux lorsque l'on

s'éveille. Ce n'est pas une idée. Le monde n'est pas une idée. Le monde n'est pas mon idée. Le monde est moi.

« Ne vous identifiez pas à une idée. Si, par Dieu, vous entendez l'Inconnu, dites simplement : « Je ne sais pas ce que je suis ». Voilà vraiment un pas au-delà de l'idée « je suis ». Nous avons déjà dépassé, nous sommes déjà allés au-delà de l'idée « je suis » lorsque nous ressentons vraiment ce « je ne sais pas » et pouvons ensuite l'explorer. Ce « je ne sais pas » dont je parle maintenant est un mystère aussi profond que le connaître lui-même. Ce n'est pas le « je ne sais pas » qui se réfère à un manque d'information, ce n'est pas celui-là dont nous parlons.

Comment est-il possible de ne pas savoir ? Cela est une vraie question. Si, comme je l'ai dit si souvent, notre nature véritable est connaître, comment est-il possible de ne pas connaître ? « Ne vous identifiez pas à une idée. Si, par Dieu, vous entendez l'Inconnu, dites simplement : « Je ne sais pas ce que je suis ». Si vous connaissez Dieu, vous vous connaissez vous-mêmes, vous n'avez pas besoin de le dire. » Dieu ne sait pas qu'il ou elle est Dieu. « Meilleure est la simple sensation « je suis ». S'interroger « Qui suis-je ? » ou « que suis-je ? » est simplement la voie pour demeurer dans « je suis » d'une manière ouverte. Ce n'est pas la recherche de « je suis ». De même, lorsqu'on travaille avec Mu, l'interrogation Mu, c'est demeurer dans le domaine de l'être. Il dit : « Demeurez en elle avec patience. » Le mot « demeurer » est un mot magnifique. C'est un mot intime. Demeurer, c'est connaître d'une manière très intime, c'est connaître d'une manière qui ne nécessite pas de concepts et de mots. Lorsqu'on pense à une demeure, on pense à un foyer, une place confortable où vivre, une place où on se sent en sécurité. Lorsqu'on demeure, on s'établit en sécurité à l'intérieur ; demeurer dans « connaître » ou « je suis » ou « être », c'est vivre confortablement à l'intérieur. « Ici, patience est synonyme de sagesse », dit-il. Être pressé, sentir que l'on manque de temps, qu'il faut y arriver, ce n'est pas bon. La patience est sagesse. Puis il dit : « ne prenez pas l'échec en considération ». En vérité, comme il le remarque, dans cette entreprise, il ne peut pas y avoir d'échec.