

## **Teisho de Luc Bordes**

### **« La question du temps au cœur de la pratique de la Voie »**

*Saint Pierre d'Autils, 22.12.2016*

Je voulais faire un teisho sur le thème du temps, pas le temps qu'il fait mais le temps en tant que dimension, parce que c'est un point qui est au centre de toute voie spirituelle, du moins la voie spirituelle au niveau où nous la pratiquons.

Le temps est à mon avis au cœur de ce que le Bouddha appelait *dukkha*, la souffrance existentielle. L'être humain sait qu'il est né, qu'il va mourir, et est conscient que le temps lui est compté ; pas tellement dans sa jeunesse, mais c'est souvent quelque chose qui se manifeste au milieu de la vie. Pour la plupart du temps, c'est le moment où l'on commence à vraiment prendre conscience de la fuite inexorable du temps. Je me souviens, quand je travaillais, j'entendais souvent mes collègues, ou des personnes rencontrées ailleurs dire : « Oh là là, comme ça passe vite » ! Par exemple, dans une période comme ce moment de l'année : « On est déjà à Noël, je n'ai pas vu l'année passer ». Dans une période de temps plus large : « Je n'ai pas vu mes enfants grandir, déjà 16 ans », etc. Donc l'impression que le temps file entre les doigts. C'est quelque chose que j'ai ressenti très tôt au point que ça me gâchait l'instant présent ; c'était une vraie souffrance. Par exemple, en décembre, j'étais très content de ces moments des fêtes qui allaient venir, des réunions de famille, des cadeaux, etc. J'étais content avant et plus ça se rapprochait, plus je savais que c'était quelque chose qui n'allait pas durer, qui aurait une fin, et que ça serait dommage. C'était la même chose pour les vacances, pour un tas de choses. De même lorsque je me trouvais dans des circonstances qu'elles soient malheureuses ou heureuses, soit j'avais hâte que ça se termine, soit je regrettais le fait que ça allait passer. Et aussi, comme beaucoup de gens, lorsque l'on entreprend quelque chose, de vouloir que ça soit déjà fini avant que l'on le fasse : une espèce de fébrilité qui pousse à se projeter tout le temps dans l'avenir, même dans un avenir proche, au point de manquer continuellement l'instant présent.

C'est une souffrance et c'est aussi un aiguillon pour pratiquer la Voie car ce qui est au début de la pratique de la Voie, c'est souvent le constat de l'impermanence : tout change, tout bouge tout le temps ; il n'y a rien que l'on puisse retenir, que l'on puisse vraiment conserver. Lorsque l'on regarde un peu en arrière, on s'aperçoit que nos goûts sont impermanents, nos plaisirs, nos aversions, nos opinions, nos catégories, même, par exemple, des disques ou des livres que l'on a beaucoup aimé dans le temps et tout d'un coup on se dit : « Finalement ça ne me dit plus rien aujourd'hui, ça a vieilli », etc. Ce constat de l'impermanence, la plupart des gens le font, mais ça fait peur. On a peur de le regarder, alors on part dans une fuite en avant, pour se diriger vers toute sorte d'objets extérieurs, la prochaine chose que l'on va obtenir, ou le prochain voyage que l'on va faire, etc. Pour finalement être, quelque part, resté un peu frustré, et insatisfait. Je parle des gens qui ont

un minimum de sensibilité à ça, et un esprit d'éveil. Tout le monde le ressent mais ce n'est pas tout le monde qui fait ce constat.

Lorsque l'on commence à pratiquer la Voie, notamment la Voie du zen, on est directement en face de l'impermanence, spécialement pendant zazen. Au cours d'un teisho, comme celui-là, le Bouddha avait demandé à ses disciples : « Pour vous qu'est-ce que c'est que l'impermanence ? ». Un premier auditeur dit : « Moi je ne sais pas si à la fin de l'année je serai encore en vie, il peut arriver n'importe quoi ». Le Bouddha lui dit : « Oui, bon c'est un peu vrai, mais ce n'est pas complétement ça ». Un autre dit : « Moi, je ne sais pas si cette question de la vie et de la mort est importante, je ne sais pas si à la fin de la semaine je serai encore vivant ». Bouddha : « Oui... non ce n'est pas ça ». Un autre lui dit : « Je ne sais pas si demain je serai encore vivant, si demain matin je me réveillerai vivant ». Ce qui est un pléonasme d'ailleurs. Bouddha : « Non, non, ce n'est pas ça ». Et puis il y en a un qui dit : « Moi je ne sais pas si à la prochaine inspiration je serai encore vivant ». Et le Bouddha lui dit : « Oui, c'est ça ». En fait, pendant zazen, évidemment si on ne suit pas ses rêves et ses formations mentales, on est en contact avec ce changement permanent qui vient du fait que l'on est apparemment immobile, mais qu'il y a une sorte de danse du corps et de l'esprit qui fait que l'on est sensible à cette impermanence fine, impermanence de nos pensées, de nos sensations, de tout ce qui se passe autour de nous. Ce qui est d'ailleurs vrai car n'oubliez pas que l'on est sur une boule cosmique qui fonce à 107 280 km à l'heure dans l'espace.

Cette impermanence fine nous fait vivre qu'il y a naissance et mort à chaque instant. C'est ce qui est dit dans le *Dharma*, dans l'enseignement : lorsque l'on est parfaitement concentré en zazen, on peut même voir l'apparition d'une pensée et sa disparition. Même quand quelque chose de très prégnant est là, qui nous prend bien le chou, comme on dit, qui nous paraît extrêmement important, on s'aperçoit que quelques minutes après, c'est passé ».

Pendant zazen, on se rend compte que même le passé, ce qu'on appelle passé, est quelque chose que l'on se représente dans l'instant ; en fait c'est une recreation, une représentation de quelque chose qui s'est déroulé avant et qui n'est plus là mais que l'on se représente de toute façon dans le présent, dans l'instant.

De même, si l'on imagine le futur, c'est encore quelque chose qui n'existe que dans l'instant.

Le présent lui-même est parfaitement insaisissable. Ce qui existe, ce n'est pas le présent, mais la présence, notre présence. Zazen est un moment privilégié, extrêmement précieux, pour s'entraîner à la présence ; en sachant bien que cette présence n'est pas limitée au temps de zazen. Mais zazen, parce que l'on est dans le silence, parce qu'on ne fait rien apparemment, est ce moment privilégié. Après zazen, cette présence peut se cultiver en marchant, en ouvrant un livre, en écoutant un teisho, en lisant, en fermant une porte, etc. Ce n'est pas une concentration forcée, c'est une présence. Même si parfois c'est bien d'y

mettre de l'intention, après l'habitude fait que la présence s'installe. C'est particulièrement sensible pendant une sesshin, pour ceux qui ont déjà fait une sesshin, soit d'une journée, soit de plusieurs jours. Il y a un maître qui n'est pas zen, un maître américain, qui s'appelle Eckhart Tolle, célèbre pour son livre *Le pouvoir de l'instant présent*, qui dit que le pouvoir de l'instant présent n'est rien d'autre que le pouvoir de votre présence. De votre conscience libérée des formes-pensées. Alors pendant zazen, ce que l'on expérimente, en ne restant sur rien, c'est ce qu'on peut appeler « l'éternel présent », c'est-à-dire le sentiment profond que tout est là, dans l'instant, comme dit mon maître Gérard Pilet. Rien ne manque, il n'y a rien en trop, on ne se souvient pas du début de zazen, on n'attend pas la fin de zazen. Instant après instant. C'est une sorte de présence au surgissement permanent. Et ce *tout est là dans l'instant*, en fait, est quelque chose de sacré. Dans le sens où c'est sans commencement ni fin, c'est ce que l'on appelle dans le bouddhisme le « non-né » ou le « non-advenu ». C'est ce que l'on peut appeler la dimension absolue du temps, la dimension verticale du temps ; la dimension où être et temps sont la même chose : ce que Dôgen appelle *uji*, l'être-temps ; ce que Dôgen appelle aussi « combustion instantanée » ou « régénération instantanée permanente ». Ce n'est pas quelque chose que l'on peut appréhender intellectuellement, c'est vraiment l'expérience de la méditation, l'expérience de zazen qui permet ça.

Cependant nous ne pouvons évidemment pas vivre seulement sur ce seul côté. Nous savons bien que ce corps vieillit, que nous changeons, que nos traits, et comme je le disais tout à l'heure, nos goûts, nos opinions, les objets que nous possédons, tout vieillit : c'est la dimension du temps qui passe, du temps linéaire. Mais la réalité de notre vie se situe dans l'entrelacement de ce temps chronologique, dimension horizontale du temps du devenir, et de sa dimension verticale de l'éternel présent.

On est à la croisée de ces deux dimensions. Ça c'est la pratique de la Voie. La plupart du temps, les gens sont uniquement dans la dimension de « la conscience ordinaire » ; c'est la dimension linéaire du temps, avec toute la souffrance que cela engendre. Mais une sorte d'idéalisme serait de vouloir à tout prix n'être que dans la dimension verticale du temps, ce qui est aussi pure illusion. La pratique de la Voie, c'est naviguer librement de l'un à l'autre. Et avec cette fluidité, la souffrance liée au temps qui passe s'atténue et peut disparaître. Ici encore une fois, Eckart Tolle nous dit : « La mort vous dépouille de tout ce qui n'est pas vous. Le secret de la vie c'est de mourir avant de mourir et de découvrir que la mort n'existe pas ». C'est une expérience profonde qui est la grande question sur la Voie. Ça, ne peut pas être pensé, c'est ce contact avec cette dimension de l'éternel présent, par la pratique de zazen, du moins dans notre Voie, qui peut nous le faire comprendre intimement. Et rappelons-le, Dôgen dit que pratique et réalisation ne sont pas séparées, que zazen est la source et l'aboutissement de la Voie. Ce n'est pas quelque chose que l'on pratique pour arriver à tel résultat. La pratique elle-même de zazen, s'asseoir sur un zafu, pour la posture, la respiration, l'état d'esprit d'*hishiryo*, c'est la source et l'aboutissement de la Voie. L'esprit qui ne reste sur rien nous permet d'harmoniser la dimension horizontale du temps et sa

dimension verticale et passer librement de l'un à l'autre. C'est ce que l'on appelle *hishiryō*, au-delà de pensées et de non-pensées.

Enfin, la phrase principale de ce chapitre *Uji* du *Shōbōgenzō* de Dōgen, qui est son grand texte : « Le temps est toujours existence et toute existence est temps ». Dans un commentaire de ce chapitre par Luc Boussard, moine zen, il est dit que « L'être est inséparable de sa manifestation dans le temps et le temps n'existe qu'en tant que l'être est sa source ». Alors à ce moment-là, en tout dernier lieu, que signifient même passé, présent et futur, parce qu'en fait ce sont des productions de l'esprit ? Et l'esprit qui produit ça, est lui-même une manifestation de ce temps vertical de l'être-temps. Zazen, c'est aller de plénitude en plénitude dans un engagement total. À ce moment-là peuvent se dissoudre ces catégories de passé, présent, futur, en nous permettant par zazen d'embrasser les contradictions ; pas de les éliminer, mais aller au-delà, comme *hishiryō* va au-delà de pensée et non-pensée. Et nous, nous allons au-delà de la dualité entre dimension horizontale du temps et dimension verticale. Nous sommes sur les deux tableaux.

Voilà, c'est ça *uji*, l'être-temps, c'est ce que nous pratiquons par zazen et n'oubliez pas qu'en dernier lieu zazen n'est pas limité à la posture assise, debout ou allongée.

Merci de votre attention.

.....

Sources :

Enseignements de Gérard Chinrei Pilet

Luc Boussard, *Uji*, Deux versants

Shohaku Okumura, *Réaliser Genjōkoan*, Almora

Eidō Shimano Rōshi & Charles Vacher, *Dōgen Shōbōgenzō Uji*, Encre marine