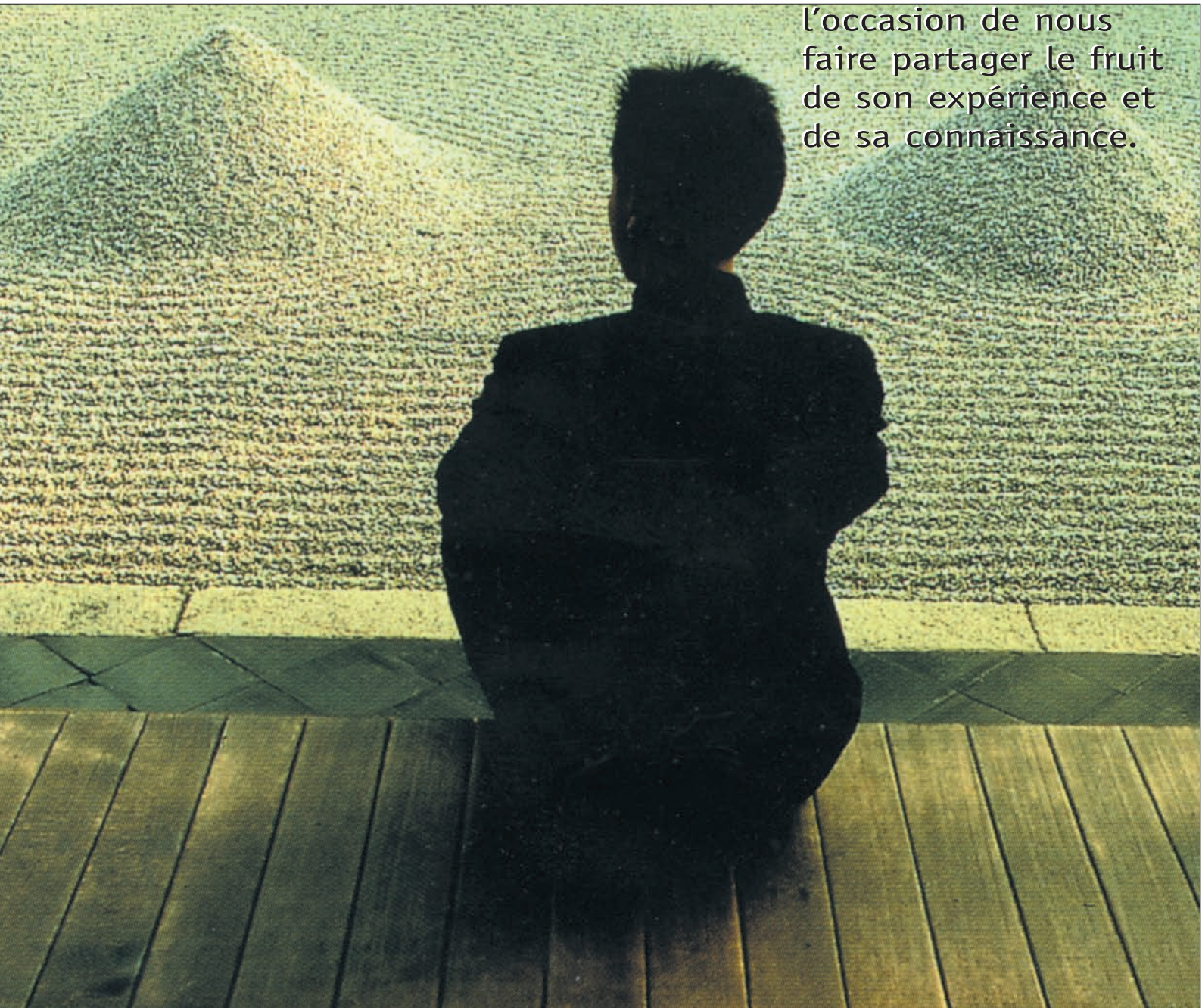


Par Delphine L'Huillier
et Sandrine Toutard

Vous êtes la
Vérité

Albert Low dirige
le centre zen
de Montréal.
De passage à Paris,
il nous accorde
un entretien,
l'occasion de nous
faire partager le fruit
de son expérience et
de sa connaissance.





GTao : Racontez-nous ce qui vous a conduit à la pratique du zen.

Albert Low : J'avais 12 ans et j'habitais Londres dans les années 40-45. J'ai été complètement bouleversé par la guerre : les bombardements, les films sur les camps de concentration. Comment les êtres humains pouvaient-ils faire de telles choses ? Je me suis interrogé sur le sens de la vie. Dans les années 50, j'ai lu un livre qui m'a beaucoup marqué : *La doctrine suprême* d'Hubert Benoit dans lequel il expliquait que chercher sans cesse à améliorer notre situation et à trouver une satisfaction complète était à la source de toutes nos souffrances. Il ajoutait qu'on ne pouvait pas arrêter cette souffrance. C'est cette contradiction qui m'a attiré, et pour longtemps. Je me demandais ce qu'il voulait dire par là. Je me souviens aussi d'une phrase écrite par un élève de Gurdjieff dans *Fragments d'un enseignement inconnu* : "L'homme ne se rappelle pas à lui-même". Cela m'a engagé dans une démarche intellectuelle et j'ai lu tout ce que je pouvais sur le sujet. J'ai alors commencé à pratiquer en 61. Ma rencontre plus tard avec Philip Kapleau fut déterminante. J'ai poursuivi mon enseignement avec lui jusqu'en 86, date à laquelle a eu lieu la cérémonie de transmission (le passage de maître à élève). Dès lors, j'ai pu pratiquer seul et commencer à enseigner.

GTao : Vous avez pendant longtemps dirigé une société ? Arriviez-vous facilement à concilier la pratique et votre travail ?

AL : Je suis resté un homme d'affaires

jusqu'en 76. Au début, c'était très difficile jusqu'à ce que je réalise que la vie quotidienne et la pratique ne font qu'un. J'ai alors écrit un livre : *Zen and creative management*. Ma philosophie de management était intégrée totalement à la philosophie bouddhiste. Mais en 76, j'ai quitté mon travail. Ma femme et moi avons tout vendu et nous nous sommes installés aux États-Unis pendant 3 ans pour pratiquer.

GTao : Pourquoi avoir choisi le zen ? Aviez-vous une idée particulière de la pratique ?

AL : Quand je poursuivais mes études de philosophie, je me demandais toujours : "Qu'est-ce-qu'une chose ? Qu'est-ce-qu'une table ?". C'était une question brûlante pour moi et ce n'est qu'il y a 5 ans qu'enfin j'ai réalisé.

Vous ne voyez pas les choses, vous voyez simplement vous-mêmes. Mais au début de ma pratique et jusqu'en 74, j'étais dans l'inconnu, perdu, désespéré et tourmenté.

GTao : Vous parlez d'une longue période d'obscurité.

AL : Cette nuit de l'âme est probablement liée à la pratique. On a le sentiment que plus rien n'a de goût : la pratique, la vie, les relations. Mais cette traversée du désert est absolument essentielle. La foi nous aide à tenir bon. En général, nos valeurs sont créées pour protéger, développer et encourager le sentiment que "je suis le centre de l'univers" et nous passons notre temps à le vérifier. Dans le zen, on se dépouille une à une de toutes ces valeurs.





Un vrai pratiquant de zen est un guerrier. Il est constamment en face de la mort, non pas la mort physique, mais la mort de la personnalité.

Et ce sont des moments difficiles. C'est pourquoi il est nécessaire de pratiquer avec un maître.

GTao : Le maître est là pour accompagner ?

AL : Je marche à côté, peut-être un pas en avant. Dans le zen, le maître et le disciple travaillent côte à côte. Il existe un conte dans lequel le moine et le maître sont en train de biner. Et le moine demande au maître : "Alors, qu'est-ce que c'est ?". Le maître prend alors sa bêche et la plante droite dans la terre. Et le disciple dit : "Ah, vous n'avez que l'essence". Le maître répond : "Qu'est-ce que vous faites ? Qu'est-ce que c'est ?". Et il recommence à biner. Dans la vie, il y a 2 aspects des choses : l'essence et la fonction. Lorsque vous réalisez que vous êtes totalité, vous réalisez l'essence de vous-mêmes. Mais qui marche ? Qui parle ? Qui me voit ? C'est la fonction. Vous ne vous demandez jamais dans votre pratique, le taïji, l'aïkido, qui fait tous ces mouvements ? Si vous pratiquez correctement, vous réalisez, sans aucune philosophie, sans aucun enseignement, ce que vous êtes. Mais il faut trouver un maître de taïji qui n'enseigne pas de l'extérieur. Il faut pratiquer le taïji, l'aïkido de l'intérieur. Et c'est évident, Ueshiba était pour moi un maître zen.

Le Zen, c'est l'aïkido intérieur.

GTao : Comment définiriez-vous le zen ?

AL : On raconte que Bouddha, pour transmettre son enseignement à un grand groupe de personnes, leva une fleur. En ça est tout l'enseignement du zen. Il n'y a pas de mots pour l'exprimer. On veut tout définir, y compris soi-même. On dit : "Je suis une personne, je suis un père, une personne qui a réussi, une personne aimable... Je suis toujours quelque chose". Vous n'êtes pas

quelque chose, mais cela ne veut pas dire que vous n'êtes rien... et cela ne veut pas dire qu'il n'y a rien.

GTao : Certaines personnes pensent que la pratique du zen est assez rigide, austère.

AL : Elle est austère. Il n'y pas de divertissement. Les gens cherchent à être divertis. Je veux m'amuser, connaître des expériences extatiques, la transcendance, ouvrir la conscience... toujours de nouvelles expériences, et toujours plus exotiques. Je préfère regarder la télévision plutôt que de méditer. En zen, on réduit constamment. T. S. Eliott a écrit : "C'est une condition de simplicité totale, qui ne coûte pas moins que tout". La simplicité est la marque du zen authentique. La pratique la plus profonde consiste à simplement s'asseoir. On l'appelle : *shikan-taza*. Vient alors les pensées, les émotions, les sentiments, les tensions. Nous utilisons toutes sortes de stratagèmes pour fuir ces tensions.

GTao : Vous évoquiez la guerre dans l'un de vos livres...

AL : Un vrai pratiquant de zen est un guerrier. Il faut qu'il soit courageux et vigilant. On utilise cette métaphore dans la pratique du zen : le chat à côté d'un trou de souris. Le chat semble dormir, mais si la souris montre le bout de son nez, elle est attrapée, parce que le chat reste très attentif. Il faut donc pratiquer comme un chat à côté d'un trou de souris. Le pratiquant mène, c'est certain, un vrai combat, un combat avec lui-même. C'est pourquoi je dis que le zen est l'aïkido intérieur.

GTao : Zen et aïkido, il n'existe pas de différence entre extérieur et intérieur.

AL : Non, vous êtes totalité. Quand nous préservons l'idée d'intérieur et d'extérieur, moi je suis à l'intérieur et le monde à l'extérieur, il y a séparation. Si vous pouvez laisser tomber ce rideau



de pensées - Albert Low claque des doigts - c'est l'éveil, le Satori.

GTao : Quelle différence entre Kensho et Satori ?

AL : Il existe différents niveaux d'éveil. Au premier niveau, une lumière apparaît : c'est le Kensho. Elle nous permet de nettoyer "le sous-sol de notre âme". Sans la lumière, on ne peut rien faire. L'éclairage d'une petite bougie suffit. En général, on réalise que la brillance de la lumière peut toujours augmenter... le sous-sol doit être nettoyé, jusqu'à ce que le soleil arrive : c'est le Satori. Mais il est rare que des personnes y accèdent, Bouddha peut-être. Beaucoup de gourous aperçoivent cette lumière, mais ne réalisent pas que c'est seulement le début.

GTao : Le kensho n'est pas un but en soi.

AL : L'objectif est de "revenir chez soi" et de vivre la dignité d'un être humain, même si l'on n'est pas un être humain... Nous ne sommes pas quelque chose.

GTao : Ce premier kensho est arrivé rapidement ?

AL : Cela arrive souvent aux débutants lors du premier *sesshin* (retraite). Mais il n'est pas nécessaire de pratiquer le zen pour kensho.

GTao : Le kensho n'est pas une vérité ?

AL : Vous êtes la vérité. Dans un kensho, vous réalisez qu'il n'y a ni vérité, ni réalité. Kensho n'est pas non plus une expérience. C'est un changement d'expérimentation. Au lieu d'expérimenter dans la dualité, on expérimente en sachant que tout est un. En ce moment, vous croyez qu'il y a vous et moi, vous et le monde, et que le monde est une substance différente de vous, qu'un abîme nous sépare l'un de l'autre.

C'est une illusion. Vous êtes séparé à l'intérieur de vous-même. Et cette séparation existe parce que vous croyez que vous êtes quelque chose. C'est le pêché originel. Le terme utilisé en bouddhisme est ignorance.

On ignore ce qu'est notre vraie nature.

Vous vous séparez de votre vraie nature. Et c'est la même chose avec le pêché originel. Adam a tourné le dos à Dieu, il s'est séparé de Dieu. Quand je parle de Dieu, je parle en même temps de vous, c'est la même chose. Vous êtes Dieu, mais non pas vous en tant que personnalité.

GTao : Vous faites souvent le lien entre bouddhisme et christianisme.

AL : Pour comprendre la relation entre bouddhisme et christianisme, il faut aller à la source. Toutes les religions ont la même racine, mais chaque époque cherche son propre idiome pour parler de ce qui est réalisé. Chaque société utilise sa propre forme d'expression, ses métaphores, ses symboles. J'ai essayé par exemple de parler de mes propres expériences en utilisant la langue des managers. Le pape, qui s'accroche au concept chrétien, croit que le bouddhisme est dans l'erreur parce qu'il n'utilise pas ses concepts. Il ne se connecte pas à la source.

GTao : Comment expliquez-vous que les occidentaux se tournent vers une spiritualité orientale ?

AL : Une personne est sans dogme, sans religion. C'est quand je dis : "Je suis bouddhiste", et que vous ne l'êtes pas qu'il peut y avoir une guerre. Le zen est surtout un moyen, une pratique et chacun doit faire le travail. Je demande une pratique consistante à mes élèves, animée d'un désir

brûlant : "N'éteignez pas la soif" dit un mystique chrétien.

GTao : Vous travaillez beaucoup sur les koans*. Existe-t-il des koans dans les textes chrétiens ?

AL : Quand je travaille avec un chrétien, j'utilise souvent l'expression : "Que ta volonté soit faite". Mais que veut dire "ta volonté" ? Qui est Dieu ? Il faut faire face à Dieu. Il faut faire face à soi-même. C'est le plus difficile dans la vie.

GTao : A vous regarder sourire, vous semblez jouir aujourd'hui d'une certaine félicité. La joie rayonne.

AL : C'est le kensho. On ne connaît pas les réponses à toutes les questions mais on en connaît l'explication. Quand on sait, ce n'est plus nécessaire de poser des questions.

GTao : On peut connaître l'illumination, mais le danger est de revenir toujours à cette expérience ?

AL : Jésus a dit : "Vous êtes la lumière du monde". Cette lumière est la lumière par laquelle vous voyez. Ce n'est pas une lumière que vous voyez. Vous voyez tout le monde, vous entendez, touchez, mais malheureusement vous vous cherchez dans les ombres. Il existe toutes sortes d'expériences spirituelles et il y a des personnes pour qui leur vie commence





Un koan, c'est une fenêtre sur soi.

avec cette expérience. C'est terrible. Il faut s'en détacher. Une personne qui fait son jogging, un escaladeur, peut arriver à une sorte de samadhi. Dans les "raves" aussi... On danse, comme les Grecs pendant les fêtes dionysiaques, on réalise l'unité l'espace d'un instant, c'est une expérience chamanique, mais on abandonne le "je". Dans une voie spirituelle, on cherche l'accomplissement, on transcende, on va au-delà, non pas "en-bas de", sinon on perd sa dignité. Tout le monde cherche l'unité, dans la sexualité également. On dit que l'orgasme est le mysticisme de tout le monde. Et c'est possible, mais les relations sont souvent superficielles.

Quand le maître vous parle, il s'adresse à votre maître intérieur.

GTao : Que pourriez-vous conseiller à des personnes qui se sentent perdues ?

AL : Si l'on est angoissé, il faut trouver un moyen pour s'en sortir. Si l'on cherche de façon authentique, si l'on comprend que sa souffrance naît de ses propres idées, de sa propre façon de vivre, il faut arriver à changer son attitude, sa façon de penser. C'est ça la spiritualité. Mais tout seul, c'est presque impossible à réaliser. Il faut trouver un maître authentique.

GTao : Que pensez-vous du maître intérieur ?

AL : Le maître est là pour aider le maître intérieur. Quand le maître parle, il s'adresse à lui. Une fois réalisé ce que vous êtes, il n'est plus nécessaire d'avoir un maître, vous avez tout ce qu'il faut, vous avez la lumière qui vous conduit.

GTao : Quelle importance le zen accorde-t-il à la nature ? Les Japonais ont beaucoup maltraité leur environnement ces dernières années.

AL : Il faut la respecter. Les animaux sont nos frères, nos sœurs. Tout est manifestation divine. Vous lavez votre visage pour vous protéger. Il faut prendre soin de tout ce qui nous entoure parce que c'est votre visage. Mais le monde aujourd'hui manque de lumière, le peuple japonais également. C'est pourquoi si une bougie s'allume quelque part, il faut en prendre soin.

GTao : La tradition japonaise est-elle préservée à l'extérieur de son pays ?

AL : Il ne faut pas confondre pratique et tradition. Il y a beaucoup de choses qui sont culturellement zen. Nous ne voulons pas transférer le Japon au Canada. Nous voulons trouver le zen au Québec. Nous utilisons l'enseignement, mais la racine que nous cherchons est chez nous. La source est perdue dans beaucoup de cultures. Aujourd'hui, qui aime son prochain ?

GTao : Comment envisagez-vous l'avenir ?

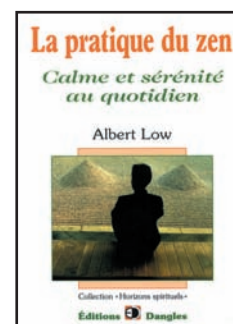
AL : Nombreux sont ceux qui cherchent la lumière, mais de façon instantanée. Je crois, comme dit Jung, que le monde à un moment va tourner.

GTao : Merci Albert Low de nous avoir apporté vos "lumières"... Vous pouvez offrir un koan à nos lecteurs ?

AL : Qu'est-ce que votre visage avant que vos parents viennent au monde ?

■ **D.L.H. & S.T.**

*Un koan est une phrase inspirée par un état d'éveil et proposée au disciple pour favoriser en lui une prise de conscience et un dépassement des limites de compréhension du mental.



Vient de paraître aux éditions Dangles
le dernier ouvrage d'Albert Low :
*La pratique du zen,
calme et sérénité au quotidien.*
Sur le Web : www.aei.ca/~zenlow