



Kusen de Vincent Keisen Vuillemin

Moine zen



ZAZEN 1

Lorsque je vivais aux Etats-Unis, il m'arrivait de travailler la nuit à l'accélérateur de Stanford en Californie. Un soir j'étais avec un collègue américain et j'avais apporté comme pique-nique des artichauts. Ce n'est pas très courant pour les Californiens de manger des artichauts, mais au marché de Berkeley ils étaient à 1 \$ le cageot, si bien que toute la famille mangeait des artichauts, vu le budget que nous avions. Il me dit alors : c'est quoi ? Des artichauts, veux-tu goûter, il faut tremper les feuilles dans la vinaigrette. Il prend les feuilles, les trempe dans la sauce et les met entières dans sa bouche. J'observe. Il mâche et à la fin me dit : ce n'est pas facile à manger et pas très bon, comment peux-tu aimer ça ? Enseignement : dans la vie et dans le zen aussi bien sûr, il vaut mieux savoir quoi avaler.

Notre vie est comme une mine de charbon, on creuse, on fait des efforts, bien sûr il est possible d'accumuler des tonnes de charbon, de se chauffer, de les vendre, d'être fiers des gains réalisés et d'acheter des jouets, mais la véritable quête, l'intérêt qui vous aiguillonne le matin, le secret si intéressant est véritablement comment transformer ce charbon en diamant. Comment transformer notre vie somme toute ordinaire entre la naissance et la mort, en une vie de bodhisattva, en une vie spirituelle en empathie avec tous les êtres, avec tout ce qui nous entoure. Comment élargir notre esprit pour englober l'espace qui nous entoure, en être un acteur pour le bien de tous, et sortir de notre cellule individuelle réduite à une dimension absurde. Le Genjo Koan, le koan de la vie de chacun. Quoi faire, comment faire ? disait Etienne. Le temps file comme une flèche, éveillez-vous, éveillez-vous.

Beaucoup de sutras parlent du dharma, de la vérité inconcevable, et souvent leur poésie est merveilleuse. Ils nous réchauffent le cœur et réveillent notre courage. Il est un texte de Dogen que vous connaissez certainement appelé le Tenzo Kyokun, les instructions au Tenzo, un enseignement très pratique dirigé bien sûr au tenzo des monastères, mais de façon plus large dirigé vers les comportements dans la vie quotidienne. C'est un texte merveilleux qui lie l'esprit et la pratique de zazen à notre vie de tous les jours. Comme aujourd'hui dans notre société chacun vit dans le monde, il est et reste très actuel et percutant. Ce texte a été étudié par Etienne et beaucoup d'entre nous y ont trouvé une certification de ce qu'ils pensaient, et ont été confortés d'y trouver l'enseignement qu'ils cherchaient, en accord avec leur vie : comment transposer la pratique de zazen dans notre vie, avec quel esprit devons-nous approcher tous les actes de notre vie quotidienne, de façon à ce que rien de ce que nous faisons ne soit séparé de Bouddha. Lorsque nous sortons du dojo, la vie est toujours présente, instantanée, mais nous ne pouvons pas rester assis, il faut se lever et sortir du temple. Aucun bodhisattva ne peut rester assis au sommet de la montagne, il doit descendre dans la vallée, des fois dans le brouillard, car c'est là que vivent tous ses frères et sœurs humains qu'il promet chaque jour de sauver des illusions qui les font souffrir jour après jour. Alors le bodhisattva bouge son corps, saute dans la vie et ses

phénomènes, et descend de la montagne des merveilles retrouver l'humanité pour l'aider. Avec quel esprit ?

Dogen dit : « Ne manquez aucune occasion d'offrir ne serait-ce qu'une seule goutte d'eau dans l'océan des mérites, ou un seul petit caillou sur la montagne des racines des activités salvifiques. A travers votre pratique complète de voir la nature réelle des choses, vous serez capables de trouver un passage, une façon de faire. Activez les phénomènes tout en vous laissant bercer par eux. Clarifier et harmonisez votre vie sans perdre l'œil unique qui distingue tout le contexte, ni les deux yeux qui reconnaissent les détails. » Si vous voulez observer les étoiles, il vous faut bien un point fixe d'observation, et si vous voulez faire un voyage il vous faut savoir d'où vous allez partir. Alors, à partir de quel esprit vaut-il mieux aborder notre vie, avec quel esprit serons-nous le plus libre et disponible pour aborder notre travail de bodhisattva dans le monde ordinaire auquel nous appartenons également. Avant d'aborder ce que Dogen en pense, il faut bien comprendre que les qualités d'esprit que nous désirons développer ne sont pas celles uniquement de notre personne, mais des qualités humaines que nous partageons avec tous. Il ne s'agit pas de devenir un être parfait, génial, possédant tous les mérites de la voie et en faisant profiter nos semblables, mais de faire grandir en nous et dans chacun ces qualités humaines que tout le monde possède des fois sans le savoir. C'est une démarche simple et modeste de faire le bien.

Il y a l'histoire de l'enfant qui offrit une poignée de sable à Bouddha comme un grand trésor, ou celle de la vieille femme qui lui offrit un maigre bouillon de restants de soupe de riz. Cette vie est une vie de joie, ce corps est un corps de joie qui peut être offert comme présent aux trois trésors, le dharma, le Bouddha et le sangha. Et non pas comme l'enfant qui part en emportant tous les trésors de sa famille et qui les dilapide. Comme toujours, c'est au départ une question d'esprit.

Dogen parle de trois esprits. Nés comme êtres humains, soyons joyeux et reconnaissants de pouvoir pratiquer une voie spirituelle, comme le Bouddha Shakyamuni qui offrit vingt ans de sa vie pour protéger le monde de son déclin. Il le fit sans rien attendre de quiconque mais simplement par don. Si le Bouddha, qui était un homme ordinaire comme nous, l'a fait, alors chacun de nous également peut le faire, chacun à sa place, dans le monde dans lequel il vit. Il n'y a aucun endroit où la voie de la libération, de la joie et du bonheur ne puisse être pratiquée sincèrement.

Les trois esprits dont parle Dogen sont Daishin, Kishin et Roshin. Daishin est l'esprit grand, aussi large que l'océan, Kishin est l'esprit d'énergie, de joie. Qui voudrait pratiquer le zen sans joie ? Personne. Roshin est l'esprit des parents, des fois appelé aussi l'esprit de la grand-mère, aimante, l'esprit de bienveillance, égal pour tous les êtres. Pour le bodhisattva, tous les êtres sont ses enfants. Je voudrais essayer pendant ces quelques heures de zazen, apparaissant comme une île au milieu de l'océan de notre vie de tous les jours, de vous en parler, en fait d'en parler un peu aussi bien pour vous que pour moi, car sur le chemin de la libération aucun d'entre nous n'est séparé de quiconque.

ZAZEN 2

Roshin, l'esprit des parents.

Dogen continue : « Le Bouddha Shakyamuni offrit vingt ans de son espérance de vie pour prendre soin de nous dans les générations futures. Quelle est la signification de cela ? C'est simplement la démonstration, l'actualisation de roshin, l'esprit des parents. Dans votre esprit, protégez les trois trésors de la même façon qu'un parent prend soin de son enfant unique. Sans tenir compte de la pauvreté ou des circonstances pénibles un parent aime et élève son enfant avec attention. Quel est la profondeur d'un tel amour ? Seul celui chez qui cet esprit s'est éveillé peut comprendre cela. Seul celui chez qui cette attitude est devenue inconsciente, automatique, peut le réaliser pleinement. C'est le point ultime pour être un parent.» Un parent du zen, un parent de la Voie.

Roshin est un état naturel, non pas un état spécial. L'esprit aimant, la réalisation de la compassion. Des fois les notions de vacuité, d'abandon de soi, les règles du dojo, le comportement exact, faire face à la vérité peuvent faire oublier aux pratiquants que sans amour, sans joie, sans compassion, le zen risque de transformer des êtres humains en pierres, très lisses, très correctes, mais en pierre. Il ne s'agit pas de devenir sans sentiments. Au contraire Dogen montre comment toutes les tâches que nous avons à accomplir dans notre vie devraient être approchées : « Lorsque vous utilisez de l'eau, du riz ou quoi que ce soit d'autre, vous devez faire preuve d'affection et de soin, de la même façon qu'un parent s'occupe de son enfant. »

Souvent dans les sanghas les pratiquants sont jeunes, pleins d'énergie, de joie, remplis de kishin, comme de jeunes chiots qui sautent partout avec enthousiasme, c'est un grand souffle, un grand courant d'air, un grand désir de libération, comme boire de l'eau fraîche quand il fait chaud et qu'on a si soif. Après plusieurs années de vol, roshin devient plus présent, aider chacun sur le chemin de sa libération, faire passer les autres avant soi, faire un pas en arrière pour laisser passer Bouddha devant soi. Bien sûr, comme dans la chanson de Brassens, vous pensez peut-être : « J'ai vingt cinq ans mon vieux Corneille et je t'emmerde en attendant. »

Il y a plusieurs sortes de moines. Il y a les moines rois, pleins d'énergie et de ki, chacun alors a envie de les suivre, de partager leur enthousiasme. Il y a aussi des moines passeurs, qui conduisent la barque au milieu des remous du fleuve et qui font traverser les courants à leurs passagers. Ils les mènent à bon port de l'autre côté du fleuve, et traversent avec eux. Et il y a les moines bergers, qui dans les passages difficiles, au bord des précipices, font passer tout leur troupeau devant eux pour être sûrs de ne perdre aucune bête. Ceci sans compter quelques moines qui ne savent pas qui ils sont. Il vaut mieux le savoir pour indiquer où aller, conduire une barque ou protéger tout un cheptel.

Etienne disait : « Passez devant, enseignez, devenez maîtres. » C'est un peu comme les dix terres des bodhisattvas. La première terre est celle de bodaishin, l'envie de la voie, l'envie de pratiquer une vie spirituelle avec son corps et son esprit réunis, d'être entièrement satisfaits. C'est un esprit très fort, qui génère un courage

indestructible chez chacun. Ensuite viennent les étapes de la réalisation, jusqu'à ce que chacun porte en soi-même la voie des Bouddhas, qu'il ait compris, intégré que tout cela est sa vie, que la réalisation du dharma dans un humain, de Bouddha également, est sa vie. Tel est le bodhisattva, l'être humain qui porte le dharma et le Bouddha en lui-même. Nul besoin de rechercher quoi que ce soit à l'extérieur, car extérieur et intérieur sont confondus. On parle de roshin, car alors tel un parent qui désire voir son enfant partir indépendant, un bodhisattva désire la libération de tous, car il les aime comme ses propres enfants. Son amour est libéré de tout attachement, la voie ne représente plus une recherche de quoi que ce soit pour lui mais un don total de son cœur. Sa disponibilité est grande, immense, il est heureux de voir les êtres se libérer, il ne demande rien en retour et l'idée même d'espérer quoi que ce soit en retour pour lui-même a disparu. Transparent comme l'eau vive, apparaissant et disparaissant comme les nuages, il est alors un moine zen.

Il y a cette histoire dans le sutra du Lotus. Un père avait trois enfants, qui jouaient et s'amusaient bien à l'intérieur de leur maison. Le père vaquait à ses occupations à l'extérieur. Quand il revint il vit que sa maison était en feu, les flammes sortaient déjà par les ouvertures des fenêtres. Ne pouvant entrer et mort de soucis pour ses enfants qui étaient restés à l'intérieur, il les appela : « Sortez vite, il y a le feu, dépêchez-vous. » Mais les enfants lui répondirent : non, non tout va bien ; on joue bien, pas de problèmes, on ne sort pas. Le père de plus en plus affolé se mit à crier : « Fous, vous êtes fous, la maison est en feu, si vous ne sortez pas maintenant vous allez être brûlés vif. Le temps presse, précipitez-vous pendant que cela est encore possible. » Mais rien à faire, les enfants ne voulaient pas l'écouter et continuaient leurs jeux à l'intérieur de la maison en feu. Que pouvait faire le père en face d'une telle obstination, un tel manque de conscience de l'urgence. Pris par le désespoir il eut une idée et leur cris : « Ne restez pas à l'intérieur, sortez, je reviens de la ville et je vous ai rapporté des jouets encore plus beaux que ceux que vous avez chez vous. » Du coup les mêmes se ruèrent à l'extérieur juste avant que la maison s'écroule sous les flammes. Le père n'avait pas de jouets mais avait sauvé ses enfants.

De même le feu brûle dans la vie courte de chacun, alors le bodhisattva par amour et compassion utilise tous ses moyens salvifiques pour sauver les êtres des flammes de leurs propres illusions, comme s'ils étaient ses propres enfants pris dans un incendie. Le bodhisattva sans amour et compassion est semblable à un pianiste de concert sans piano, que peut-il jouer alors, même le chant d'Hannya ne pourra s'élever. Au contraire avec amour et compassion, roshin, le chant d'Hannya remplira l'univers entier et les êtres seront plus heureux.

ZAZEN 3

Bien sûr il est facile de dire qu'il faut pratiquer roshin. Mais comment faire apparaître l'esprit de roshin, ou comment l'augmenter s'il apparaît ? Y a-t-il une recette pour favoriser roshin chez tous les pratiquants du zen, et chez tout le monde. Faut-il forcément avoir des enfants pour comprendre ? Si c'était si facile, le monde serait différent.

Le plus simple est alors de comprendre à partir de nous-mêmes, à partir de notre corps, car corps et esprit sont intimement liés.

Prenez la posture de zazen, votre posture de zazen. Souvent il est répété, tendez la nuque, rentrez le menton, étirez la colonne vertébrale, poussez les genoux et la tête, encore heureux que personne ne dise : coupez-vous le bras, regardez Daruma, il n'a même plus de jambes. Bon. Tout cela permet d'assurer votre équilibre, la force de votre conviction, la réalisation physique de votre énergie vitale. Toujours il faut faire des efforts, donner de soi-même, sinon une pratique spirituelle ou religieuse devient du pipi de chat, il faut vérifier son engagement réel. C'est essentiel dans la pratique du zen et ne doit en aucune façon être négligé. Il n'y a d'ailleurs aucune raison de se plaindre car tout cela est une expérience vivante, et dans la vie il y a des choses bien plus terribles.

Au cours de l'histoire du zen, il y a beaucoup d'exemples illustrant ce côté de la force pure et dure de la pratique. Maître Kiss balançait des seaux d'eau glacée à quiconque frappait à la porte de son temple, Baso tapait sur ses moines à coup de bâton pour que la sagesse leur entre dans le crâne, Bodhidharma n'a pas bougé quand Eka s'est tranché le bras, Nansen a coupé ce pauvre chat en deux, Fuyo Dokai finissait par ne donner à manger à ses moines que de la flotte, un autre refusait de réparer le toit et donc les moines grelottaient à faire zazen sous la neige dans un froid terrible. Encore aujourd'hui il y a au Japon des sesshins qui durent trois semaines où ils sortent du dojo à quatre pattes tellement ils sont brisés. Mais il n'y a pas que cette force-là. Il y a aussi une autre grande force plus douce, plus tranquille, avec un amour différent, une compassion plus humaine. Dans la nature aussi il y a des torrents qui arrachent les cailloux sur leur passage, et de longs fleuves tranquilles qui s'écoulent tout doucement comme la Volga, presque imperceptiblement, et qui ne s'arrêtent jamais. D'ailleurs plus les fleuves sont proches de l'océan, plus ils sont calmes et tranquilles.

Dans la posture de zazen, lorsque votre équilibre puissant est établi, cela permet alors de lâcher le ventre, de laisser tomber les épaules, d'avoir les organes internes au repos, sans tension, sans rentrer le ventre. La respiration peut devenir transparente, fluide, sans aucun blocage. Vous pouvez alors observer également cette force intérieure, cette confiance inébranlable faite de douceur, d'amour vécu et de compassion, directement en vous-mêmes.

Lorsque Bouddha s'adressait aux moines qui l'entouraient, il leur disait : mes chers Bhikkhus, Etienne disait : passez devant, à la fin de sa vie Ryokan tomba amoureux d'une jeune fille qui par la suite rassembla ses poèmes sous le titre « Une

goutte de rosée sur une feuille de lotus », Sekito passa sa vie dans une hutte de paille en toute innocence, et Mahakashyapa sourit lorsque le Bouddha fit tourner une simple fleur dans ses doigts. Dogen également dit : « Assis, debout dans mon ermitage de verdure, quoi que je fasse, je n'ai qu'une prière : Avant moi, faire passer tous les êtres. »

Roshin est donc bien l'esprit du bodhisattva qui fait le vœu de sauver tous les êtres avant de pouvoir disparaître lui-même. Il fait également le vœu de sauver ce simple corps et esprit d'être humain qui le porte, et pour lequel il a de la compassion. Celle-ci naît de l'observation de la vie tranquille de son ventre, de son hara, nourrie par sa respiration calme. Ainsi roshin peut-il naître pour soi-même. Comment alors ne pas désirer le même bonheur pour tous les êtres, comme les parents désirent le bonheur de tous les enfants. Chaque geste de bienveillance et d'amour est partagé par tout l'univers. Si vous jetez un caillou au milieu d'un lac, les vaguelettes finiront toujours par atteindre le rivage, même si vous les voyez pas, ainsi toute action bienveillante finira par atteindre tous les êtres, peu importe le temps que ça prendra, c'est garanti.

Donc l'attitude salvifique du bodhisattva dans la vie de tous les jours est multiple, varie selon les êtres avec lesquels il interagit, chacun ne peut être aidé de la même façon, il faut être souple, aimant toujours, et faire preuve de bienveillance. Mais à l'intérieur de lui-même il est constant.

Ainsi Dogen dit-il : « Si vous n'avez que des herbes sauvages pour en faire un bouillon, ne les dédaignez pas. Si vous disposez d'ingrédients pour en confectionner une délicieuse soupe crémeuse, n'en soyez pas ravis. Lorsqu'il n'y a aucun attachement, il ne peut y avoir d'aversion. Ne soyez pas sans soin avec de pauvres ingrédients et ne soyez pas dépendants de choses fines pour votre travail, mais faites tout avec la même sincérité. Un mets délicieux n'est pas meilleur qu'une soupe d'herbes folles. De la même façon n'ayez aucune discrimination entre les erreurs et les vertus des moines, ou s'ils sont anciens ou débutants. Vous ne savez même pas où est votre place, alors comment pourriez-vous faire des catégories ? »

Aussi roshin, l'esprit de bienveillance, qui est le cœur du moine aimant et le feu qui réchauffe sa pratique, doit être dispensé à tous, comme les parents aiment tous leurs enfants, qu'ils soient grands, petits, beaux ou pas très. Pour Bouddha tous les êtres sont ses propres enfants et son amour et sa bienveillance s'étend sur eux tous.

Eveillez-vous à la bienveillance, dans votre pratique et dans votre vie, ouvrez-vous à la pratique simple de la compassion ouverte pour tous les êtres, découvrez le samadhi de la bienveillance en toutes choses, la posture du zazen de paix.

ZAZEN 4

Pour nous bien sûr il est évident que nous sommes nés comme êtres humains. Nous avons donc la chance de pouvoir pratiquer une voie spirituelle. C'est une grande chance par rapport disons à un cafard, bien que nous ne connaissions pas la vie spirituelle des cafards. Pratiquons donc avec joie. Ne l'oublions pas. Nous pouvons utiliser notre corps pour pratiquer zazen et donc nous retrouver unifiés corps et esprit dans cette pratique.

Une fois un journaliste avait demandé au Dalaï Lama si ce n'était pas trop difficile pour lui d'assumer d'être à la fois une autorité spirituelle et un chef politique en exil. Alors le Dalaï Lama a répondu : « Oui c'est vrai, le simple moine que je suis a beaucoup de compassion pour cet être humain qui doit faire face à tout cela. »

Roshin commence également par la compassion pour soi-même. Pour beaucoup, il est même plus difficile d'entrevoir ce que veut dire la compassion pour soi-même que de comprendre la compassion pour autrui et pourtant l'esprit de bienveillance s'applique partout et pour tous sans distinction, également pour nous-mêmes. Il suffit de l'accepter et de ne pas le refuser ni de l'enfourer au fonds de nous.

Certains pensent que la compassion, la bienveillance, l'amour sont des vertus bouddhistes, du bouddhisme tibétain par exemple et que le zen est différent, et donc que ses pratiquants n'ont pas à avoir ces vertus parmi les principales préoccupations de leur pratique. Mais tout cela fait partie de la joie et du bonheur. Sans joie et bonheur, pas de pratique, n'importe qui arrêterait une pratique de toute sa vie si elle ne lui apportait pas de la joie, une satisfaction intérieure intense, un désir d'aider et de ne pas passer sa vie en vain, de lui donner un sens et non rester dans l'absurde. Se lever le matin tôt, tous les matins très tôt, pour venir au dojo n'est certes pas si facile que cela, cela demande une discipline et une certaine volonté de vérité également. Mais cela ne peut être réalisé seulement avec la volonté, il faut autre chose aussi. Avec, comme dit Stéphane, avec est très important. Nous interagissons avec tout ce qui nous entoure, tout notre univers nous porte et chante le chant d'Hannya. Même inaudible, cette force de vie nous habite et nous la reconnaissons sans la connaître vraiment.

D'où vient-elle ? Mais d'où aussi vient l'amour ? A la fois de nous-mêmes et de toute l'humanité qui nous habite. L'humanité qui s'est transmise depuis le fonds des âges. De la nature et de la terre dont nous sommes faits, de la lumière du soleil, de l'eau, de tout ce qui se manifeste à travers les êtres. Si nous sommes conscients de tout ce qui nous forme, alors soyons reconnaissants d'être nés comme humains car nous pouvons attester de toute cette vie-là. Et c'est avec toute cette vie intérieure que nous pratiquons, et par cette pratique nous actualisons également toute cette vie intérieure, les deux sont liés.

On dit dans des anciens textes, notre mère la terre, notre père le ciel, tout est roshin, car nous sommes nous-mêmes les enfants de la terre. De notre naissance à maintenant nous avons passé de quatre kilos environ plusieurs dizaines de kilos, nous nourrissant de la nature, de la terre et du soleil. Les êtres humains, parce qu'ils ont

développé au cours de l'évolution la capacité de s'observer eux-mêmes et d'observer le monde qui les entoure, de créer des mots, des significations et des images, ont fini par se prendre pour des créatures très spéciales de la nature. Ils croient donc que tout ce qu'ils pratiquent est très spécial, mais tout cela est simple et naturel. Le zen n'est pas séparé de notre vie et de notre monde, il est lui-même notre vie et notre monde, et notre vie et notre monde sont le zen. Il n'y a rien de caché, rien de sacré, juste la vie avec. Aucune séparation. Il n'y a pas la plus petite parcelle du monde qui ne soit nécessaire à notre existence.

Dogen termine le Tenzo Kyokun en disant : « Que vous soyez chef de temple, moine ancien, responsable en charge d'une fonction, ou simple moine ordinaire, n'oubliez jamais de vivre avec joie, ayant l'amour profond d'un parent, et vous exprimant dans toutes vos activités avec un esprit sans préjugés. »

Ceci est un bon esprit pour la vie de tous les jours. Pratiquons-le avec assiduité, humilité et sincérité et notre vie sera transparente, aussi claire que l'eau vive et changeante que les nuages. Une vie de moine zen, ni plus, ni moins.