



Kusen de Vincent Keisen Vuillemin

Moine zen



Zazen 1

Dans le zen soto, le zen de l'illumination silencieuse, qui est celui de notre lignée, la chose principale est de s'asseoir. S'asseoir avec toute la conscience de son corps, prendre une posture noble qui inconsciemment agit sur notre esprit. Bien sûr si vous vous tenez penchés en avant, ou êtes courbés, mous, votre esprit va suivre ce penchant. Au contraire si vous vous tenez bien en équilibre, bien droit, vous fortifiez avec tout votre corps votre esprit noble. Ce qui est intéressant n'est pas la mécanique de la posture, mais la personne, son esprit.

En zazen il faut prendre conscience de deux attitudes qui pourraient être considérées comme contradictoires, la droiture et le tonus des reins, de la colonne vertébrale, la force de vie, le ki, et d'autre part l'abandon du ventre, des organes, l'ouverture douce du cœur et de toute la partie avant du corps. Tout cela se conjugue pour faciliter une respiration libre, sans entraves, profonde, fluide et consciente, la respiration intégrale qui est le rythme de notre existence. Rien de pire qu'une respiration coincée, qui va avec un esprit petit aveugle.

Donc l'intéressant est de trouver l'équilibre exact entre tension et laisser aller, la tension venant des reins jusqu'au sommet de la tête, le laisser aller dans le ventre et les organes, partant des épaules et des bras. Tout cela aussi se voit dans chaque personne dans la vie de tous les jours, le maintien, le comportement, l'énergie d'une personne, est une chose essentielle pour chacun. Si dans la vie quotidienne vous êtes trop tendus, vous finirez par casser. Quand on accorde une guitare, il faut bien intégrer le son sinon on risque de tirer trop sur la corde et bing, elle casse. Alors les gens font des burnout, tombent dans les maladies, car tout est trop tendu, corps et esprit. Il faut aussi abandonner, il n'y a pas seulement la force, mais aussi la douceur, la souplesse, la compassion, détendre le ventre, respirer librement. Mais parallèlement si vous ne connaissez pas votre énergie interne, on peut dire aussi votre foi, alors vous allez laisser aller tout, comme un bout de bois qui descend la rivière, poussé à gauche, à droite, incapable d'assurer une direction quelconque pour sa route. Trouver l'équilibre entre les deux est un enseignement très utile dans la vie.

En zazen, prenez conscience de tout votre corps, alors esprit et corps sont intimement mélangés, aucune séparation. Quand vous avez mis du sucre ou du lait dans votre café, vous ne pouvez plus séparer les éléments. Ainsi si vous vous habituez à la présence simultanée de votre corps-esprit, cela restera une façon d'être, de fonctionner, d'agir, de décider, dans toute votre vie. Vous serez réunis et non écartelés par les phénomènes et vous développerez une grande confiance en vous-mêmes, une grande foi en vous-mêmes. Justement dans le zen, avoir foi en soi-même est essentiel, je voudrais voue en parler un peu au cours de cette sesshin.

Zazen 2

Dans le monde du zen soto, Lin-Chi, c'est-à-dire Rinzaï, qui vécut en Chine au 9ème siècle est peu connu. Son nom oui, mais son enseignement ne l'est pas, et pourtant il fut un des plus grands maîtres zen de toute l'histoire. Tout son enseignement nous ramène à nous-mêmes, aucun Bouddha en dehors de vous-même, ne cherchez pas la Voie au dehors, ce qui se trouve au dehors de votre corps et de votre esprit ne serait pour le Tao que des mots et des phrases. En ce sens son enseignement est très proche de celui de Maître Zeisler, qui dit : « Dans le zen, chacun s'adresse à soi-même. » Le nom de moine de Mokusho Zeisler était Senku, le sage de la vacuité. Vous verrez qu'avec Lin-Chi, comme avec Etienne, vous perdez vos illusions de vous accrocher à quoi que ce soit, ni à des mots, ni à des patriarches, vous devez seulement avoir foi en vous-mêmes.

« Pourquoi aujourd'hui ceux qui étudient le Tao ne font aucun progrès ? Cela provient du fait qu'ils n'ont pas foi en eux-mêmes. Et comme ils manquent de foi en eux-mêmes, ils se précipitent dans tous les sens pour trouver quelque chose à l'extérieur d'eux-mêmes. Mais même s'ils obtenaient quoi que ce soit, tout cela ne serait que des mots et des phrases, de jolies images. Jamais ils ne se hisseront au niveau de la pensée vivante des patriarches ! », dit Lin-Chi.

Nous sommes tous nés d'hommes et de femmes depuis les débuts de l'humanité, aussi Bouddha n'est pas différent de nous dans le royaume de la naissance et de la mort. C'est vrai et pourtant la plus part des gens préfèrent croire qu'ils leur manque quelque chose, qu'ils ne comprennent pas tout et veulent des explications, alors ils se mettent à croire à des phrases, cela les aveugle et les empêche de voir que le vrai zen vivant est juste leur vie. Et pourtant qu'avez-vous d'autre pour pratiquer la grande sagesse, la grande assise, la grande étude sur vous-même, celle qui prendra toute votre vie, qu'avez-vous d'autre que vous-mêmes ?

Depuis des siècles dans le monde occidental, catholique, protestant, orthodoxe, juif, et même dans le monde musulman, on inculque aux croyants qu'ils ne sont que des créatures de Dieu, aussi y a-t-il une tendance dans ces pays de voir Bouddha comme un Dieu, un être extraordinaire pour lequel il serait possible de brûler de l'encens. Dans le zen il n'y a que des êtres humains comme vous et moi. Il n'y a rien derrière les êtres humains, rien derrière zazen, rien de sacré, tout cela se trouve dans les activités ordinaires de la vie quotidienne. Ce sont les êtres humains eux-mêmes qui sont les Bouddhas vivants, ce sont les activités de la vie de tous les jours qui sont les activités des Bouddhas et des patriarches, et les Bouddhas et les patriarches n'ont que leurs activités quotidiennes à vivre, rien d'autre. Seulement ils connaissent leur esprit, savent ce qu'ils font, sont présents à chaque instant, et agissent librement sans chercher ailleurs une justification de leur vie.

Un être humain n'a rien à faire pour être un être humain. Quoi d'autre pourrait apparaître qu'un véritable humain, doué d'humanité, d'amour et de compassion ?

Imaginer qu'un être humain pourrait devenir autre chose, un autre être, un être plus éveillé, ne serait qu'une illusion. Etienne, Maître Zeisler disait que tout cela serait semblable à un homme qui va à la banque, s'approche du guichet et dit à l'employé de la banque : tenez, voici un billet de cent euros, je voudrais acheter un billet de cent euros. Personne ne peut aller dans un paradis et dire : voici ma vie, je vous la donne et avec je voudrais avoir une autre vie, pas possible. Tout doit être trouvé dans notre propre vie, chaque jour, de la naissance à la mort, nous n'avons pas d'autre monde, alors il faut vraiment avoir foi en soi-même. Cela pour transcender chaque action, chaque instant et trouver en nous-mêmes le pouvoir merveilleux de la vie.

Il fut une fois un homme qui courait dans la rue en criant : j'ai perdu ma tête ! Et il la cherchait partout désespéré, mais dans son esprit il ne la trouvait pas et continuait à courir dans tous les sens en criant. Les gens bien sûr essayaient de le rassurer et de lui expliquer que non il avait bien sa tête sur ses épaules, qu'il pouvait se calmer, c'est bon, votre tête est là. Rien n'y faisait. Un matin son esprit se calma et il réalisa que sa propre tête était bien là.

Donc tout d'abord dans cette petite sesshin calmez votre esprit, ne le laissez pas courir dans les rues en criant ou vagabonder dans les paradis et les enfers, calmez-le. Vous réaliserez alors que votre propre tête est bien là, que vous êtes assis, et que les seuls Bouddhas vivants ici sont vous-mêmes. Ceci est le cœur de la foi profonde. Etienne a dit : « Qu'est-ce que la foi ? La foi, c'est dire, oui c'est vrai. »

Zazen 3

Lin-Chi dit : ayez foi en vous-mêmes. Tout ce qui est extérieur ne sont que des mots dans le zen. Un moine demanda à son maître :

- Maître, comment puis-je éviter le désastre ?

Et le Maître lui répondit :

- Le désastre n'existe pas.

De toute façon nous vivons dans un monde qui change continuellement. Que pourrions-nous éviter, à quoi pourrions-nous nous accrocher d'extérieur si tout change continuellement ? Certainement pas à des mots comme Bouddha ou Dieu, tout ce qui est devant vous, vous-mêmes aussi, est vivant. Lin-Chi disait à ses disciples : attrapez-le vivant. Ramasser des poissons morts dans un étang n'a rien à voir avec les truites qui frétille vivantes dans le courant de la rivière. Le zen est comme un poisson agile, libre, vous l'attrapez si vous croyez pouvoir y arriver, alors il est mort, sans vie. C'est comme des enfants qui veulent attraper des flocons de neige qui virevoltent libres dans l'air, ils ne trouvent dans leurs mains que des gouttes d'eau. Personne ne peut arrêter le cours d'une rivière, elle continuera quitte à prendre un autre chemin.

Une fois j'avais posé une question dans un mondo à Etienne, car l'action de grâce des moines disait que personne ne pouvait devenir un Bouddha en menant une vie de famille. Ceci m'avait choqué car j'avais une famille, trois enfants petits. Il m'avait alors répondu : Pourquoi, tu veux devenir un Bouddha ? Dans le zen soi-même devient soi-même, pas quelqu'un d'autre, notre vie devient notre vie, pas une autre vie, notre foi devient notre foi, notre moteur intime, pas une croyance en quelque chose d'autre, c'est notre vie elle-même qui devient le nirvana, notre samsara est notre nirvana. Vous manque-t-il quelque chose pour que cela soit le cas ? Ne cherchez pas à l'extérieur, ne passez pas votre temps en vain, ne mangez pas en vain, n'usez pas vos sandales en vain, il s'agit juste que votre vie devienne votre vie. Le reste est juste d'essayer d'acheter un billet de cent euros avec un billet de cent euros.

Un jour dans un monastère dans la Chine ancienne, un moine vint trouver l'abbé, le chef du monastère, son maître et lui dit : je voudrais devenir un grand patriarche. L'abbé sourit et lui dit : ah bon ! Que penses-tu que tu devrais faire de plus ?

- Justement je n'en sais rien, dit le moine, mais je voudrais devenir un grand patriarche, un Bouddha.
- Si c'est ce que tu veux vraiment, lui dit le Maître, et que tu attends de moi de te dire ce que tu pourrais faire, alors je veux bien te conseiller, mais je te préviens seul les grands patriarches peuvent devenir des grands patriarches.
- D'accord, dit le moine, je suis prêt à faire tout ce qu'il faut.

Le Maître sourit à nouveau, réfléchit et lui dit :

- Tu peux alors étudier tous les sutras, apprendre toutes les cérémonies et toutes les règles du temple, n'en transgresse surtout aucune, fait tous les samus, les

escaliers, la poussière, les toilettes, la cuisine, lève-toi plus tôt pour sonner la cloche du réveil, aide tous tes compagnons, ne manque jamais un zazen ni un seul de mes enseignements, fais la vaisselle et couche-toi le dernier quand tu est certain d'avoir réalisé tout ce que tu devais faire durant la journée. Et reviens me voir dans une année.

Le moine alors s'inclina et partit certain qu'avec tout cela en une année tout le monastère allait alors le considérer comme un grand patriarche.

Au début tout alla bien. Le moine exécuta toutes les tâches que lui avait indiquées l'abbé. Puis au fur et à mesure que l'année avançait, il commença à fatiguer, même il dut se forcer et cela le fatiguait de plus en plus. D'autre part ses compagnons trouvaient qu'il prenait toute la place avec son activité constante. Finalement, le moine fut complètement dégoûté et l'idée même de devenir un grand patriarche lui sembla comme quelque chose d'idiot, il en était même dégoûté, ne savait plus ce qu'il mangeait, s'il dormait ou non, si bien qu'il décida d'aller revoir l'abbé alors même qu'une année ne s'était pas écoulée.

- Ah ! Te revoilà, lui dit l'abbé. Alors comment ca va le grand patriarche ? Tu es content ? Tu progresses sur cette voie ? Pourquoi viens-tu me revoir si tôt, l'année n'est pas écoulée, devenir un grand patriarche n'est pas si facile que ça, ajouta-t-il en riant.
- Je n'en peux plus, dit le moine. Je voudrais après tout simplement être un moine normal, un être humain normal qui vit simplement et trouve du bonheur dans sa vie de tous les jours.
- Je comprends, dit l'abbé. Mais que veux-tu que je te dise pour que tu puisses réaliser ce vœu ? Moi-même cela est mon désir le plus cher et bien que très vieux je ne suis pas sûr d'y arriver simplement.

L'abbé alors se leva et partit.

Ce ne fut qu'à cet instant que le moine, seul, réalisa qu'il devait y arriver de lui-même. L'idée de devenir qui que ce soit d'autre l'avait quitté. Alors il se leva et sortit de la chambre. Il faisait beau, la forêt proche sentait les pins, les herbes hautes s'inclinaient dans le vent. Il sentit l'odeur du riz qui cuisait et de l'encens qui brûlait encore dans le dojo. Il se réjouit de retrouver ses compagnons. Il se sentit libre comme jamais il ne l'avait été, rien ne lui manquait, il sourit, sa vie lui sembla très proche et intime comme son cœur, comme tout son corps. Une grande énergie l'envahit, même Bouddha avait disparu.

Zazen 4

Pour le soir, tout le monde est un peu fatigué, alors pas de grandes idées, je vais vous raconter une histoire, celle d'un homme de grande foi, qui n'avait peur de rien.

Il y avait dans une montagne de Chine, une sorte de dragon, épouvantable, qui interdisait le passage aux voyageurs. Personne ne savait vraiment à quoi il ressemblait car aucun des voyageurs qui s'étaient risqués dans cette montagne n'en étaient revenu vivant. Les villageois en avaient une peur bleue et l'idée de l'affronter les terrorisait. Il se trouva un jeune homme pauvre, renommé pour son courage, Gobuki, qui déclara qu'il allait affronter ce monstre. Tout le village essaya de l'en dissuader, la jeune fille qui était amoureuse de lui se précipita à ses pieds en le priant de ne pas faire ça, mais il était bien décidé à voir ce dragon et d'en débarrasser la montagne. Alors les villageois lui donnèrent un gros bâton, une fourche, et le seigneur du village lui ajouta une lance et une épée. Avec toutes ces armes Gobuki partit seul en direction de la montagne.

Au bout de quatre jours de marche, il arriva devant la caverne du dragon et attendit. Bientôt le dragon sortit en crachant des flammes. Il était horrible à voir, mais Gobuki ne recula pas d'un pas. Le temps était suspendu, chacun d'eux se regardait, il y avait du désastre dans l'air. A la fin le dragon lui demanda :

- Pourquoi n'as-tu pas peur de moi et ne t'enfuis-tu pas comme les autres voyageurs ?
- Je n'ai pas peur de toi, dit Gobuki.
- Je vais te dévorer, je suis un dragon, rugit le dragon.
- Si vous voulez, dit Gobuki. Regardez, je dépose mes armes sur le sol, mon bâton, ma lance, mon épée, ma fourche. Je sais que vous ne me toucherez pas.
- Mais enfin, dit le dragon surpris, pourquoi n'es-tu pas terrorisé, pourquoi ne te fais-tu pas trembler de peur comme les autres ?
- Je suis la Réalité Universelle, je suis cela, dit Gobuki. Si vous me dévorez, vous vous dévorerez vous-même, ce serait folie de votre part. Nous sommes le Tao, nous sommes unité. Mais si vous voulez me dévorer quand même, alors allez-y je suis prêt.
- Je ne comprends rien à ce que tu dis, répondit le dragon. Avec toi c'est compliqué. Avec les autres c'est simple, ils crèvent de peur, s'enfuient, je les poursuis et je les dévore, c'est tout simple. Avec toi je ne sais plus quoi faire. Je préfère après tout m'abstenir, je crois que mon estomac n'arriverait pas à digérer un tel personnage, aussi bizarre que toi. Reprends tes armes et vas-t-en.

Le dragon alors tout ennuyé, rentra dans sa caverne en se disant qu'à partir de maintenant il vaudrait mieux qu'il mange quelque chose d'autre que ces voyageurs, comment voulez-vous qu'un dragon mange des gens qui n'ont pas peur.

Comment voulez-vous que les phénomènes terrassent les hommes du Tao, ceux, véritables et indépendants, qui portent en eux-mêmes la foi de la pratique spirituelle.

Zazen 5

Pour profiter des fruits de la vie religieuse, il faut avoir foi en soi-même. L'homme qui n'a pas la foi risque de rester les mains vides, quel que soit l'enseignement qu'il vive, celui-ci ne le pénétrera pas profondément, il ne pourra pas le digérer. Inutile de se demander : qui est Bouddha ? Qu'est-ce que veulent dire les sutras ? Qu'est-ce que c'est le dharma ? Demandez-vous plutôt : qui suis-je, dit Etienne. Devenez maîtres, c'est-à-dire maîtres de vous-mêmes. La première interrogation du Bouddha, dit Etienne, fut : « Pourquoi vivons-nous ? Qu'est-ce que notre vie ? Comment résoudre le problème de notre existence ? » Pour plonger dans tous ces phénomènes, il faut avoir une grande confiance en soi, le soi universel, le soi de l'humanité qui nous habite.

Maître Deshimaru disait : zazen c'est rentrer dans sa propre maison. Si après une journée de travail, où vous avez fait face à des tas de problèmes, comme chacun tous les jours, vous rentrez chez vous, vous fermez la porte, tranquilles, vous êtes à nouveau normalement vous-même. Mais si vous laissez toutes les portes ouvertes, les fenêtres de votre maison, alors le vent, la tempête pénètre partout, les voleurs se fauillent, des gens inconnus entrent et sortent tout le temps, tout intimité disparaît, vous n'êtes nulle part et ne pouvez être vous-mêmes. De même si votre esprit est constamment parcouru par les pensées des autres, leurs conseils, leurs directives, vous ne pouvez pas diriger votre vie et même zazen devient un chaos, votre dernier refuge, vous-mêmes, s'est envolé et vous êtes perdus.

Au contraire si vous vous asseyez avec foi en vous-même, vous pouvez faire le vœu d'obtenir la vie religieuse, et tout dans votre vie peut devenir la vie religieuse. « C'est entrer vivant dans Hodo, la terre de rétribution, dit Etienne. Notre véritable activité humaine n'est pas limitée, pas bornée. Même quand on coupe du bois, quand on porte de l'eau, quand on marche, quand on conduit, quand on dort, quand on est assis, on n'est pas limité par ce que les autres disent, par ce que les autres pensent. C'est notre résolution, notre détermination d'être le corps et l'esprit de Bouddha. »

Lin-Chi dit : « Savez-vous ce que vous cherchez ? C'est plein de vie, et pourtant cela n'a aucune racine, ni tige. Vous ne pouvez pas le recueillir, vous ne pouvez pas le disperser à quatre vents. Le plus vous le cherchez, le plus il s'éloigne. Mais ne le cherchez pas, il est exactement là devant vos yeux, c'est un son miraculeux qui vit toujours dans vos oreilles. Alors vous comprendrez que par votre corps et votre esprit, vous n'êtes pas différents des Bouddhas et des patriarches et qu'il n'y a rien de spécial à faire. Mais si vous ne possédez pas la foi, vous passerez des centaines d'années en travail inutile. »

Continuez encore et encore le satori du zazen, sans fin, éternel, continuez encore par votre corps et votre esprit la foi des Bouddhas dans toute votre vie, n'arrêtez jamais, ne passez pas votre temps en vain, pour les générations futures dit Dogen, pour l'humanité, pour rien, pour vous-mêmes et pour tous les êtres.