



Kusen de Vincent Keisen Vuillemin

Moine zen



Zazen 1

Ces quelques heures de zazen sont de façon évidente intégrées dans notre vie. Bien sûr il y a le temps d'une sesshin, même courte d'une journée et demie, et le temps de nos activités de tous les jours. Pour beaucoup elles paraissent très différentes, comme une île au milieu d'un océan, et pourtant il n'existe pas d'île sans océan. C'est semblable au rythme des tambours, celui-ci est fait également des silences qui séparent les coups frappés. Les uns n'existent pas sans les autres. Ainsi pour nous notre vie quotidienne est faite du zazen, elle en est teintée, et le zazen est partie de notre vie ordinaire. A la fin le bodhisattva qui a renoncé au satori pour lui-même seulement ne fait plus de différence, tout est pour lui le champ de la libération intérieure, un des nombreux champs dans lequel il passe sa vie à exercer ses pouvoirs salvifiques pour tous les êtres.

Mais enfin tout cela n'arrive pas du jour au lendemain, la réalisation de cette conscience de chaque instant demande une maturité qui s'impose de plus en plus chaque jour ponctué de la pratique honnête d'un être humain attiré par la dimension du bodhisattva. Pour cela il faut développer une grande connaissance de soi, une conscience approfondie de son ego de façon à pouvoir l'utiliser, comme un ami de la Voie, et ainsi pouvoir le diriger et non être dirigé par lui. Si vous savez complètement qui vous êtes, dans chaque circonstance, alors rien ne vous est étranger, vous agissez dans un territoire connu, de façon libre, sans devoir passer votre temps à chercher votre chemin. Alors vous pouvez conduire les autres, si eux-mêmes sont un peu perdus dans le paysage de leur vie. Pour cela aucune recette ne peut venir miraculeusement de l'extérieur, vous ne pouvez pas vous limiter à imiter la route d'une autre personne, sinon à un moment ou à un autre vous serez confrontés à ne plus savoir quoi faire si les conditions changent, si un virage inconnu apparaît vous risquez fortement de le rater et de vous retrouver dans le fossé.

Une grande connaissance de soi-même, si elle ne représente bien entendu pas le but ultime, est néanmoins un moyen sûr, une confiance indispensable, qui permet à un voyageur de la vie, ou de la Voie, de trouver les passages par lesquels il doit progresser. Ces passages sont les mêmes pour tous les êtres, alors s'il les connaît bien il peut comme un berger aider les êtres à se retrouver dans ces passages sur le chemin de la terre de la liberté.

En zazen, nous sommes Bouddha, c'est-à-dire que nous faisons exactement la même expérience que Bouddha Shakyamuni a vécue sous son figuier sauvage à l'aube du petit matin. Bouddha était un être humain comme chacun d'entre nous. Son expérience est humaine. Assis comme lui, le corps et l'esprit tranquilles, en silence, tout à la fois dans la droiture et dans la douceur, nous plongeons profondément en nous-mêmes, de façon intuitive et immédiate. Surgissent alors la présence de notre corps, lourde, et

l'évanescence de notre esprit qui ne repose sur rien. Le corps et l'esprit, en même temps. On peut appeler cet état l'énergie de Bouddha.

Si vous passez toute votre vie uniquement dans l'énergie de Bouddha, ce n'est pas possible. Il y a aussi les relations avec les autres personnes, l'activité, les décisions à prendre, en plus elles sont meilleures si elles sont justes, toutes les énergies que nous devons développer dans notre vie de tous les jours. Il s'agit également de les connaître, pas seulement l'énergie de Bouddha lourde de la présence du corps, des genoux plantés dans la terre et de la vie intérieure si présente. Si vous restez dans cet état-là dans toutes les circonstances de votre vie, vous risquez alors comme disait Etienne de vous faire écraser par une voiture à la sortie du dojo, ou d'être complètement décalés par rapport aux autres êtres. Alors qui pourrez-vous vraiment aider ? C'est l'énergie de base, le fondement de la maison, l'état solide sur lequel vous pouvez vous appuyer constamment, mais si vous restez uniquement dans cet état vous ne vivrez qu'un seul domaine. Pour agir librement le bodhisattva doit les connaître tous.

Aussi je voudrais essayer de vous parler des autres énergies que nous devons posséder, connaître et mettre en œuvre pour être totalement efficace dans notre mission de moines, de nonnes, de bodhisattvas, de pratiquants de la Voie, débutants ou avec plus d'heures de vol. Connaissant toutes ces énergies, peut-être même toutes ces émotions, alors aucune d'entre elles ne pourra surgir comme un frein, une réticence intérieure, nous les aurons apprivoisées, nous pourrons les utiliser comme soutien de nos pouvoirs salvifiques.

D'après les enseignements, venant plutôt du bouddhisme tibétain et surtout de Trungpa, ces énergies sont l'énergie bouddha, ratna, padma, karma et vajra. Voilà ce dont je voudrais essayer de vous parler en termes modernes, pour nous, pour notre époque, bien différente des temps anciens, des monastères, des ermites ou des moines errants. Comprendre et s'allier les cinq énergies de Bouddha, ceci comme un voyageur qui possède son ticket de voyage et connaît ses destinations lointaines.

Zazen 2

Evidemment nous sommes animés par toutes ces énergies en même temps, et les aborder l'une après l'autre n'est que pour faciliter leur compréhension, pour être capables de les reconnaître et de les utiliser, plutôt qu'elles nous envahissent et nous emprisonnent. D'ailleurs lorsque nous parlons de Bouddha, cela veut dire toutes ces familles, pas seulement la première mais aussi celle de l'action, des sentiments, de la sagesse et de la clarté, du jugement, du don. Tout est Bouddha. Aussi ne croyez pas que Bouddha se limite à une seule famille. Si vous agissez, c'est Bouddha en action, si vous faites preuve de jugement clair et tranchant, illuminant tout ce que vous réalisez, c'est le Bouddha du vajra. Si vous êtes dans le monde des relations et des sentiments, c'est la famille padma. Si vous faites une excellente cuisine avec de multiples plats par exemple pour faire plaisir à vos amis, c'est ratna, et si vous êtes en zazen c'est un Bouddha assis. A la fin tout est Bouddha, utilisez toutes ces capacités, ne vous limitez pas à une seule.

Il n'y a pas que des Bouddhas assis, il y en a des couchés, des Bouddhas debout, qui marchent ou courent, des Bouddhas qui rient ou pleurent. Quand l'ego fait barrière à ces énergies, c'est comme essayer d'arrêter un grand fleuve, il débordera et détruira tout sur son passage, aussi vaut-il mieux connaître ces énergies, qu'elles puissent être libres et vivre pleinement, les accepter.

Trungpa dit : « Ces cinq familles font partie de notre constitution profonde, de notre être, par conséquent nous manifestons constamment en nous-mêmes les cinq types de famille de Bouddha. »

La première énergie est celle de Bouddha. C'est la posture de zazen, la terre, le cœur du sujet, le corps, l'expiration qui descend dans le ventre, vivante. Comme pour un iceberg, elle représente toute la partie immergée, la plus lourde. De là part toute votre sensation de stabilité, votre confiance en vous-même, semblable au noyau du fruit d'un avocat, lourd, tout surgira de là, la pousse et l'arbre. C'est la fondation sur laquelle tout le reste s'élève, elle est donc lourde. Chacun cherche une certification, beaucoup la cherchent à l'extérieur dans l'approbation des autres, les auditeurs la poursuivent dans des paroles entendues ou des livres pour s'assurer que ce qu'ils pensent est bien vrai, dans la ligne. Mais la véritable certification se trouve intuitivement par soi-même, comme une existence propre à l'intérieur, la fondation de son moi, le fond de l'océan.

Pour les personnes dominées par cette énergie là, elle est la seule qui existe et même toute autre forme d'énergie leur paraît absurde. Ils ne comprennent pas pourquoi tous ces gens dépensent tellement d'activité pour faire de nombreuses choses, pour avoir des relations avec autrui, pour se lancer dans le travail, pour faire l'amour. Ils ne veulent pas comme ils disent souvent « se prendre la tête ». Il y a alors le risque que cette énergie se retourne contre eux-mêmes et qu'ils deviennent complètement largués, déconnectés du monde dans lequel ils vivent, paumés dans l'espace, fauchés. Une sorte de maladie du zen. Aussi la vie quotidienne avec tous ses phénomènes est-elle un élément essentiel

dans la balance entre zazen et l'activité disons normale, bouger, changer d'air, se régénérer d'une autre façon.

Souvent dans les mondos des personnes posent des questions sur les rapports entre zazen et la vie quotidienne. Ils pensent qu'en zazen tout va bien, qu'ils sont clairs, lumineux, tranquilles, le corps bien posé et que malheureusement tout cela disparaît dès qu'ils franchissent la porte du dojo et qu'ils se retrouvent en proie à nouveau à leurs angoisses, leurs hésitations ; en fait ils se retrouvent simplement en face de leur vie telle qu'elle est. Impossible de vivre exactement comme en zazen tout le temps, mais cela ne veut pas dire que cette énergie bouddha a disparu si vous la possédez en vous. Si vous la possédez, si vous la connaissez bien, alors vous pouvez la maîtriser, l'utiliser à bon escient, elle vous obéit, vous suit, vous aide à chaque instant, comme une compagne fidèle.

Elle est semblable à la liberté intérieure inconcevable. Comme un dragon tranquille qui vous habite, une présence invisible mais combien percevable à chaque instant. Une fois dans un film avec Jovet, je crois Quai des Brumes, quelqu'un lui demande : – il était ecclésiastique dans le film – « Mon père êtes-vous seul ? » Il répond : « Mon fils, un homme de Dieu n'est jamais seul. » Chacun est à la fois un simple être humain et un bodhisattva, ainsi aucun d'eux n'est seul, c'est la certitude de la Voie, le non-doute compassionné pour vous-même, la dalle sur laquelle est posée votre propre maison. Mais évidemment elle est lourde, difficile à bouger, et si vous restez uniquement dans l'énergie de zazen, la vie quotidienne vous apparaîtra irréaliste. Aussi est-ce une énergie, pas la seule, sinon le bodhisattva ne pourrait agir dans le monde et resterait un Bouddha pour lui-même. Les poissons nagent librement dans l'eau mais certainement pas dans la glace.

Donc apprivoisez l'énergie-bouddha mais ne vous laissez pas entièrement envahir par elle si vous voulez agir dans le monde.

Zazen 3

A partir de la solidité établie d'état d'éveil intérieur, une sensation d'expansion intelligente et pleine de conscience fleurit, comme un bourgeon qui s'ouvre et les pétales qui se déroulent. A partir de là nous pouvons examiner ce qui se passe dans notre vie quotidienne, au vu de la réalité fondamentale que nous possédons, nous pouvons alors envisager d'englober les contradictions car nous sommes devenus familiers avec une unité rassurante. Par exemple il est plus facile de faire face à la peur à partir de la non-peur. Contrairement à ce que les gens du commun ou les auditeurs croient, il ne s'agit pas d'atteindre un état de nirvana dans lequel la peur n'existerait plus, mais d'englober de façon vitale la peur et la non-peur.

Si vous vous trouvez en face d'un sabre, la peur va vous perdre, pris par elle dans les tripes vous ne serez pas présent dans l'instant exact où il faut agir d'un coup, et si vous vous réfugiez dans une non-peur béate vous ne serez pas suffisamment sur le qui-vive pour survivre. Mais si vous maîtrisez les deux alors votre acuité sera maximale, votre éveil instantané et constamment renouvelé.

L'énergie-bouddha est unité, dans les suivantes existent des pôles contraires, extrêmes. Leur connaissance permet alors de suivre la voie du milieu, la voie qui maîtrise les pôles extrêmes. En effet la voie du milieu n'est pas celle de l'eau tiède, mais bien celle qui intègre à la fois le feu et la glace. On peut dire la voie du guerrier intérieur, la voie de la non-peur, car la peur connue et apprivoisée est toujours là mais maîtrisée. Comprendre que l'unité n'est pas une seule chose banale et triviale mais dynamique car elle contient toute dualité. Le zen devient alors vivant tous les jours, et l'expérience des enseignements de notre vie, où tout se passe, tout état contradictoire, peut être reconnue et intégrée dans une vérité qui accepte tout. Sinon chacun resterait ballotté d'une contradiction à une autre, sans possibilité d'en tirer un enseignement salvifique, comme un bateau sans gouvernail changeant de direction au gré des vagues. Accepter et vivre dans le samsara à partir du nirvana est la marche héroïque des bodhisattvas, le Surangamasamadhi.

Alors l'énergie ratna donne lieu à l'expérience de la sensation d'expansion. Celle-ci peut prendre la forme d'une fleur qui s'ouvre mais aussi d'une pieuvre qui déroule ses tentacules. Le côté positif de l'énergie ratna est le don, le fusé. Si vous êtes avec une personne qui a beaucoup d'énergie ratna alors vous vous sentez comme si vous étiez assis sur les genoux d'une mère aimante. L'envie de donner, de partager ce que l'on a, comme dans la Bible avec la multiplication des pains. Par exemple quand l'un de mes enfants vient manger à la maison, il m'arrive de préparer à manger, de faire beaucoup de choses, de donner le plus d'amour que je peux, de bien faire, même en fait de faire plus. Le danger est alors de tomber dans le côté négatif de cette énergie-ratna, le côté possessif, étendre son territoire et oublier complètement de respecter la liberté propre et inaliénable des personnes.

Le sentiment de réalisation intérieure de l'éveil est bien sûr une ouverture fantastique. A Cuba au monde, Laura m'a posé la question : « Que puis-je réaliser quand le sentiment d'un amour universel pour tous m'envahit si fort que je ne sais pas quoi en faire, tellement il est grand ? » La compassion d'un bodhisattva peut également l'envahir à ce point, alors pour savoir quoi en faire il faut que le réservoir d'énergie interne soit suffisant pour la contenir et la gérer de façon utile, intelligente, sinon elle va déborder sur les autres et finir par les écœurer, comme si à la fin d'un repas on vous disait mais prenez encore du fromage, après il y a le dessert servez-vous et avec le café des biscuits ! Halte c'est trop, j'en peux plus. On peut voir ce débordement d'énergie ratna dans certaines sectes où tout le monde s'aime, se le répète de jours en jours, où l'harmonie sucrée de tous est promue comme une vertu merveilleuse ; à la fin c'est comme si vous vous noyez dans du sirop mielleux.

Il s'agit de bien connaître cette énergie d'expansion à l'intérieur de soi-même, d'en tirer la force d'ouverture au monde, de liberté, de dépassement de soi-même. Si vous ne la reconnaissez pas, alors le danger est qu'elle se retourne contre vous : ce sont les gens qui veulent toujours plus, intérieurement arrogants. Leur expansion devient celle de leur ego seulement et n'est plus dirigée dans une direction positive, leurs pouvoirs ne sont plus salvifiques, ils ont oublié, leur pouvoir devient du simple pouvoir. Chacun est soumis à un tel danger, il existe même des pratiquants de la Voie de la libération de tous, qui lorsqu'ils ressentent cette merveilleuse explosion intérieure, commencent à exercer, ou du moins à essayer d'exercer, un pouvoir à l'intérieur du dojo, ce qui est quand même le monde à l'envers.

Comme sur chaque pièce, il y a le côté pile et le côté face, le paradis et l'enfer. Si vous connaissez bien les deux extrêmes, alors vous pouvez jouer librement de l'énergie d'expansion ratna, passer à l'ego universel, sauver les êtres, sans tomber dans les écueils petits de la possession de cette énergie pour soi-même.

Zazen 4

La famille padma est la famille des relations, la famille des artistes, de l'amour, la base de l'empathie, ce qui nous fait aimer les gens, et entrer en contact avec eux. Il y a dans cette énergie-là le penchant à vouloir séduire le monde pour le forcer à entrer en relations avec soi-même, l'intégrer dans son propre monde. C'est une énergie dite féminine, comme l'énergie ratna, une énergie d'attraction. Par exemple une personne possédant cette énergie peut entrer dans une salle où il y a des centaines de personnes et faire sentir à chacun qu'il est unique.

Vous allez penser que cette énergie-là est bonne pour les hommes politiques, les gourous, les magazines people, et qu'elle n'a rien à voir avec une énergie de Bouddha. Mais comprenez que toutes ces familles sont celles des êtres, des humains, que Bouddha bien sûr était un homme. Ne faites pas de Bouddha ou du zen, de la pratique de zazen une chose limitée, spéciale, en comparaison de laquelle le reste serait totalement négligeable. Ne voyez pas la vie de tous les jours comme une vie commune séparée de l'esprit de la Voie, pas si vous êtes un bodhisattva. Alors même si la famille padma vous paraît commune, l'approfondir est un processus important pour un bodhisattva de façon à ce que rien ne lui paraisse étranger, qu'aucune famille ne reste inconnue de façon à ce qu'il puisse utiliser toutes ces énergies pour faire mûrir les êtres. Aussi nombreux que soient les dharmas, je fais le vœu de les connaître tous, comme un berger connaît toutes les bêtes de son troupeau, un médecin toutes les thérapies et les médicaments, comme il faut à une cithare toutes ses cordes pour donner une mélodie qui intéresse ceux qui l'écoutent.

Le principe padma est léger, la communication avec les autres, établir des relations, faire vivre un sangha, ou un dojo. Si dans un dojo n'existe que zazen, et que le silence, que les gens ne se parlent pas, ne forment pas de relations de compagnonnage de la Voie, ne sont pas heureux de se voir et de pratiquer ensemble, fortifiés par la présence de chacun, tout cela sera alors trop sec, cela n'attirera personne. Les pouvoirs salvifiques alors se dessèchent, la source même du sangha risque de se tarir. Il faut vraiment pratiquer également ces énergies légères, joyeuses, ouvertes, d'attraction. Bien sûr chacun pratique seul, mais également la pratique de chacun est portée par la joie de tous qui l'emmène dans cette pratique. C'est aussi important que l'énergie-bouddha, si vous ne commencez pas à mettre des catégories d'importance, que tout soit important ou léger ne fait aucune différence, il s'agit toujours pour un bodhisattva d'utiliser toutes les énergies salvatrices. Si la palette d'un peintre contient plus de couleurs, c'est plus joyeux. Les tableaux de Picasso de la période bleue sont superbes mais tristes.

C'est justement l'envers de l'énergie padma. Si elle n'est pas libérée alors elle va se retourner contre la personne elle-même et commencer à la ronger. Par exemple si vous ne libérez pas l'énergie d'entrer en relations avec d'autres, vous risquez de vous retrouver comme une femme magnifique, bien habillée, maquillée, sexy, robe moulante et talons aiguilles, bon je vous passe les autres détails des sous-vêtements. Je ne suis pas macho,

c'est un exemple donné par Musho Sensei, une femme du sangha de Genpo Roshi, de la lignée Maezumi Roshi. Bon donc cette femme hyper désirable est allongée sur son canapé et regarde le téléphone en attendant qu'il sonne, avec son désir de communication, d'amour et de toucher qui la dévore. Mais le téléphone ne sonne pas alors elle reste seule. L'envers c'est la solitude. Si l'énergie padma se retourne contre vous parce qu'elle ne peut se libérer, se réaliser, alors elle vous rongera de tristesse et vous risquerez la dépression. Un bodhisattva complètement déprimé ne peut plus sauver qui que ce soit. Mais parallèlement une pareille tristesse et solitude ouvre à la compassion. Tout cela est un cercle, le cercle de notre esprit, de nos sentiments, des circonstances que nous vivons, des émotions qui nous transpercent ou nous abandonnent.

Tout ce monde là est l'engrais de la réalisation du bodhisattva sans recul. La connaissance approfondie des énergies qui l'habitent lui permet d'en être libre, aussi sont-elles toutes appelées énergies, ou familles, de Bouddha. N'en méprisez aucune, ne pensez pas que seule l'énergie première est importante, la vie est faite de tout, la Voie est faite de tout, le bodhisattva est un être universel qui a traversé toutes les vies durant sa vie. Alors avec un amour éclairé, il renonce même à son propre satori pour aller vers les autres et les faire passer devant lui sur la Voie heureuse et joyeuse de la libération de tous les Bouddhas, de tous les Patriarches, ses compagnons, de tous les êtres dans un seul et même élan. C'est l'énergie padma, l'énergie de l'impulsion, ne pas rester uniquement le cul sur son zafu comme la femme désirable sur son sofa.

On voit bien que cette énergie est légère, heureusement. S'il n'y avait pas le sommet léger de l'iceberg qui maintient tout le bloc en surface, il coulerait dans les profondeurs où personne ne pourrait l'admirer. Ainsi sur la Voie de la libération les bodhisattvas doivent attirer les êtres par leur joie, leur esprit de compagnons et leur énergie communicative.

Zazen 5

La famille karma est la famille de l'action, l'énergie active. C'est une énergie magnifique lorsqu'elle se manifeste sans ego, rien alors ne s'oppose à l'action mushotoku, l'action efficace, l'action de Bouddha. Toutes les familles de Bouddha d'ailleurs sont superbes mais si l'ego se met en travers d'elles, alors toute l'énergie disponible et bénéfique se retourne contre la personne elle-même, le paradis se transforme en enfer, les portes se referment. Quand j'étais enfant il y avait au zoo de Bâle en Suisse un ours blanc. Sur la banquise c'est merveilleux, majestueux, grand, à la fois doux et sauvage. Mais là dans son espace du zoo, il passait son temps à faire et refaire le même parcours, un saut dans l'eau, nager jusqu'à l'autre bord de sa piscine, secouer la tête, faire le tour des rochers et il recommençait, inlassablement. Aussi faut-il libérer ces énergies, sinon elles finiront par vous rendre complètement fou.

L'énergie de la pensée profonde constructive, de la réalisation, de la responsabilité. Tout cela est très important dans la vie quotidienne. Nous sommes des bodhisattvas de la vie quotidienne. A notre époque nous ne vivons plus dans des monastères, à faire tranquillement le tour du cloître une fois par jour, mais nous passons le plus clair de notre temps au milieu de la société à laquelle à la fois nous appartenons sans en appartenir au sens commun du terme.

Dans le travail il est essentiel de maîtriser cette énergie, sinon elle vous emmènera dans une compétition sans fin jusqu'à l'épuisement total, le « burnout ». Heureusement l'énergie-bouddha, la pratique de zazen, l'empêche de s'envoler et nous ramène dans notre propre profondeur, ce qui nous sauve de nous extérioriser à un point tel qu'il ne restera rien de nous-mêmes. C'est là que le terme mushotoku prend également une résonance essentielle, c'est-à-dire sans but caché, sans soif personnelle, sans désir d'accrocher quoi que ce soit, mais au contraire agir pour le bien de tous. Dans ce cas cette énergie est positive, libérée, vous la sentez joyeuse, active et inépuisable en vous-mêmes. L'énergie du bodhisattva qui maîtrise sa pensée, sait la diriger et agir de façon efficace, c'est-à-dire maîtrise ses pouvoirs salvifiques de façon efficace et pas n'importe comment, de façon mondaine, conventionnelle ou futile. Si au contraire vous êtes toujours à la recherche de quelque chose, comme un renard qui furète partout, toujours avide, toujours plus, plus pour votre ego, alors elle vous brûlera et vous finirez en cendres, plus de feu, plus de combustible.

Beaucoup de gens croient qu'ils doivent absolument conserver toute leur énergie pour le zazen uniquement et la préserver d'autres débouchés. C'est une erreur. La beauté de la famille karma est l'énergie positive que les bodhisattvas mettent dans tout ce qu'ils font, sans compter. Comment faire pour disposer d'une énergie infatigable ? Si vous pensez que vous êtes fatigués, alors vous l'êtes. Si vous pensez que vous êtes un bodhisattva plein d'énergie pour faire grandir tous les êtres, spirituellement et dans le bonheur intérieur, alors votre énergie se nourrit de cette impulsion, de cette vie dirigée

vers le bien de tous, et vous ne pensez alors même jamais que vous êtes fatigués. C'est comme la joie, la joie se nourrit de la joie, elle l'entretient, l'amour aussi.

Juste s'oublier un peu soi-même, reculer un peu pour laisser passer les autres devant, laisser la place. S'il vous plaît dit Etienne, passez devant.

Regarder les enfants quand ils jouent, les joueurs de football, vous-même quand vous êtes pris dans une action qui vous polarise totalement, vous ne pensez plus à votre ego, à votre protection, non vous y allez de toute votre âme et corps. Plus aucune pensée de profit, de calcul, ne vous vient à l'esprit, votre action est libérée, les barrières sont levées. A ce moment non plus aucune fatigue ne vient vous retenir. Ainsi agit le bodhisattva. Soutenu par sa pratique spirituelle, par sa pratique régulière de la respiration, de la posture noble, son action elle-même ne peut qu'être noble.

Ainsi les énergies bouddha et karma se rejoignent dans l'instant, l'une apportant la stabilité intérieure permettant de ne pas se perdre dans les phénomènes, l'autre apportant la force et la direction juste et appropriée de l'énergie de l'action. Zazen et vie quotidienne ne sont alors jamais séparés, la vie devient la bouddha, et le zen est plein de vie.

Zazen 6

La cinquième famille de Bouddha est la famille vajra, la conscience, la précision, une clarté aigüe, pénétrante et précise. La famille du miroir éclatant, de la sagesse, de la vérité, et de la non-compromission sur cette vérité. Cette énergie illumine tout ce qui se passe, elle est semblable à un aigle. Cette famille est souvent représentée sous la forme d'un éclair ou d'un sabre.

L'énergie du vajra illumine l'action. Quand on parle par exemple d'action juste, c'est elle qui rend cette action, le karma, juste. C'est une énergie tournée vers l'extérieur. Si jamais cette énergie est déviée et se tourne vers l'intérieur, elle devient alors destructrice. Si le sabre du vajra ne peut vous aider à trancher la vérité, alors il vous coupera la tête. L'inverse de l'énergie positive du vajra est la haine.

L'énergie du vajra est souvent rencontrée dans le zen, l'action juste, la concentration, l'exactitude dans le comportement et des fois les pratiquants font l'erreur de s'y limiter, en parlant par exemple de la pratique forte. Non seulement on ne voit pas ce que ça veut dire, mais il y a aussi la pratique douce, la compassion, le don, les sentiments, pas seulement les images des samourais tranchant les corps avec leur sabre, comme un kyosaku. Dans le zen à part le kyosaku, il y a par exemple également la petite clochette, la fumée transparent de l'encens, s'asseoir, ne pas combattre.

D'autre part sans l'énergie vajra il serait impossible de voir clairement quoi faire. Elle participe de la réalisation de l'éveil, balancée par la douceur de la compassion c'est une énergie merveilleuse de clarté, comme l'intelligence du cœur.

A chaque instant toutes ces énergies nous habitent, façonnent nos actions, nos sentiments, nos relations, notre conscience. Libérées car bien connues elles sont bénéfiques et portent le bodhisattva dans sa mission salvatrice, empêtrées dans l'ego elles deviennent des barrières infranchissables. Tout cela fait partie de la connaissance de soi, et donc d'atteindre une transparence de soi-même, et une disponibilité aux êtres sans lesquelles le bodhisattva se retrouve sans mains. Avec ces familles amies vous pourrez pénétrer dans la caverne des diamants et vous servir à pleines mains et les distribuer à l'humanité entière, sans elles ou dirigées à l'envers contre vous-même, vous repartirez les mains vides et ne pourrez aider personne.

Donc tous continuez à pratiquer avec foi la voie de la libération, de la connaissance intime de soi, dépassez votre ego, pourquoi ? Pour les générations futures dit Dogen, pour perpétuer la mission de votre école, pour rien, pour l'amour de l'humanité, pour ce que vous voulez dans votre cœur, mais continuez, continuez le satori éternel du zazen dit Etienne.