



Keisen
Vincent

Kusen de Vincent Keisen Vuillemin

Moine zen



1er zazen, samedi matin

Zazen dans le monde moderne est une pratique bien sûr un peu différente de celle des anciens temps. Pour la plupart des sanghas, pas de temple, pas de résidents, pas de moines traditionnels, mais des moines pris dans la vie de tous les jours. En fait la pratique des moines et des nonnes, des bodhisattvas et de tout pratiquant au milieu de ce monde rapide, où il faut à la fois assurer l'argent pour vivre, la famille, la pratique de zazen est pour nous à inventer. Pour cette vie là aucun repère, ni aucune recette ne peut venir du temps de Dogen, de l'Inde ou de la Chine ancienne. Nous ne pouvons pas nous réfugier dans l'enseignement des sutras, aussi instructifs soient-ils. Nous devons inventer le zen du 21^{ème} siècle. Ce qui est à la fois une grande chance, une grande liberté mais demande alors que nous portions nous-mêmes la Voie, inventions nous-mêmes les moyens de la réalisation de l'éveil, au milieu de la vie de tous les jours. Nous devons porter cette responsabilité pour les générations futures. Agir comme des moines adultes, cultiver la pratique du zen et à la fois ne pas nous échapper du monde, du monde de tous nos frères humains.

Etienne disait : « Si vous ne voulez pas l'appeler le zen, appelez-le la vie ». Il s'agit donc de la vie avec zazen, comment faire, quoi faire ?

Man-an un grand pratiquant du zen du 17^{ème} siècle a dit :

« Comme un ancien l'a dit, si les gens d'aujourd'hui étaient aussi enthousiastes dans la réalisation de l'illumination qu'ils le sont pour embrasser leurs amoureux, alors aussi occupées que puissent être leurs vies professionnelles, et aussi luxueuses qui puissent être leurs demeures, ils ne failliraient pas d'atteindre une concentration continue qui les mènerait à la réalisation de la grande sagesse. »

Dans leurs vies les gens ont toutes sortes de choses à faire, comment alors auraient-ils le temps de s'asseoir tranquillement toutes les journées en zazen, dans une contemplation sans perturbation ? Au contraire à notre époque cette concentration doit être atteinte dans les brouillards du travail, des affaires et de la vie quotidienne. Malheureusement même dans le zen certains pratiquants croient que l'aspiration profonde de la réalisation de l'éveil ne peut s'épanouir que dans une pratique monacale, aussi perdent-ils leurs activités, s'échappent, négligent les vertus sociales qu'ils peuvent transmettre à leurs semblables en partageant le même monde.

Tout cela n'est que des excuses, pour camoufler un manque de foi, un manque de certitude de leur part dans la réalisation de la grande sagesse. Un moine au contraire doit cultiver une confiance et une foi inébranlable, et une compassion immense pour tous les êtres vivants, ne les abandonner ni sur le plan religieux, ni sur le plan de la vie pratique. Comment donc ne pourrait-il pas considérer que le monde de l'éveil et le monde commun de tous les jours ne sont pas les mêmes. Au contraire, il doit les rassembler, transformer chaque action, chaque pensée, en action de libération, en pensée d'éveil. Ainsi transmettra-t-il la joie de la pratique continue du zen dans la vie, et chacun sera attiré par

les vertus de la vie religieuse. Si les moines se conduisent comme des curés, disent que la pratique de zazen est difficile, qui aura donc envie de pratiquer.

A chaque occasion de notre vie, pratiquons allègrement les trois esprits dont a parlé Etienne dans ses commentaires du Tenzo Kyoku, l'enseignement de Dogen au cuisinier des temples, mais en fait l'enseignement pour chacun dans sa vie pratique : daishin, kishin et roshin.

Daishin, l'esprit grand, voir au-delà, ne pas se laisser empêtrer dans les méandres des soucis de la vie, ne pas voir le zen à raz les pâquerettes, ne pas en avoir une vue conformiste, étriquée, mais au contraire immense, sans limites, universelle, porter cette immensité dans notre esprit et la traduire en pratique.

Kishin, l'esprit léger, l'esprit de joie, transmettre le bonheur de pratiquer une vie spirituelle, le grand contentement de la profonde satisfaction intérieure qui génère une énergie inépuisable. Le moine comme un être libre choisit l'action juste, heureux de faire le bien. Il est comme un phare sur une île pleine de rochers dangereux, ainsi les marins sont rassurés, évitent le naufrage et rentrent au port joyeux et vivants.

Roshin, on dit l'esprit des parents. Voir tous les êtres comme les enfants de Bouddha, s'occuper de tous les êtres comme de ses propres enfants. Aussi le moine aujourd'hui doit continuer à se lancer dans le monde de la souffrance, sans peur, pour sauver ses enfants, pour sauver tous les êtres.

C'est assez simple à comprendre, pas compliqué du tout, un Bouddha en zazen, un bodhisattva dans la vie de tous les jours. Rien ne peut les séparer. Le bodhisattva est un Bouddha de tous les jours, dans toutes les activités qu'il doit faire. Aussi la pratique d'un moine dans le monde d'aujourd'hui doit-elle être celle d'un bodhisattva. A nouveau, et de plus en plus, pour sauver le monde de sa perte, les bodhisattvas de notre époque sont infiniment précieux. Comprenez bien combien vous êtes précieux pour le monde, aussi en toutes circonstances ne l'abandonnez jamais.

2^{ème} zazen, samedi matin

Donc comment faire, comment voir la situation d'un moine vivant dans le monde comme tous ses semblables ? C'est un grand koan, le Genjo Koan, le koan de la vie. Comment embrasser à la fois la pratique sincère, profonde, solitaire et d'abandon et si dépouillée du zen, et à la fois s'impliquer dans les activités de notre vie de tous les jours, avec responsabilité, soin, énergie ? Justement le plus grand enseignement est amené par la pratique des deux.

Man-an a dit :

« Même les gens qui s'enfoncent loin dans les forêts de la montagne, coupent les relations qu'ils ont avec le monde, mangent les fruits des arbres, sont ascétiques, ne peuvent atteindre facilement la pure rectitude de la concentration. Il va donc sans dire que cela est même encore plus difficile pour ceux qui sont des mendiants, ou de simples travailleurs, qui sont si occupés à gagner le pain de leur vie. En vérité, à moins que vous n'ayez une foi qui déplace les montagnes, il est difficile d'atteindre une concentration pure, complète, aussi bien dans vos actions que dans votre tranquillité. »

Il faut donc faire attention à la façon dont vous passez votre temps. La vie passe comme une flèche, disait Kodo Sawaki, il n'y a pas de temps à perdre, chaque instant est privilégié, chaque moment est important dans la vie du bodhisattva, aucun instant ne doit être négligé, aucun ne reviendra, aucun ne pourra être changé. Observez la question de la vie et de la mort, non pas superficiellement, ne vous contentez pas de paroles toutes faites, mais observez-la de façon approfondie, sérieuse. Ainsi par la concentration que vous apporterez à chaque action, à chaque réflexion, le désir de la réalisation de l'éveil ne fera que croître et l'égoïsme, l'arrogance s'évanouira. La concentration en chaque chose, zazen, vie de tous les jours est donc une voie importante auxiliaire de la réalisation de l'éveil.

Un moment d'inattention peut être catastrophique. Supposez que vous êtes avec un enfant dans une foule, et que vous ayez un instant d'inattention, ou que vous perdiez au milieu de la foule un diamant de grande valeur. C'est trop tard. Que ferez-vous ? Même pendant toute la nuit vous plongerez dans la foule pour le retrouver, et n'aurez pas l'esprit en paix tant que vous ne l'aurez retrouvé. Ne perdez donc pas le chemin merveilleux de la Voie de Bouddha et si jamais cela arrive alors dépensez toute votre énergie, le jour et la nuit pour la retrouver, retrouver la confiance, retrouver l'énergie merveilleuse du bodhisattva. N'ayez l'esprit en paix que quand vous aurez acquis à nouveau cette stabilité, cette maîtrise de votre vie, cette certitude que vous possédez la Voie. Sinon qui pourrez-vous aider ? Si vous passez votre vie à chercher dans la foule, chez les autres, même chez les maîtres, quelque chose que vous pensez avoir perdu ou que vous ne possédez pas, qui pourrez-vous alors aider, qui pourrez-vous sauver. Aussi à chaque instant la concentration est-elle importante pour ne pas perdre le contact avec la réalisation de l'éveil.

La concentration est en fait la détermination de pratiquer le zen. Bien sûr il y a aujourd'hui, demain, peut-être la semaine prochaine, peut-être dans une prochaine vie. La concentration va avec savoir ce que l'on fait, pourquoi on le fait, qui nous sommes vraiment.

Nous sommes nés comme êtres humains. Si nous étions nés comme des insectes, nous aurions d'autres vies. Mais nous sommes humains, doués d'une conscience, d'une réflexion, aussi pouvons-nous nous demander : qu'est-ce qui est vraiment important dans ma vie ? Qu'est-ce qui justifie sur le plan cosmique ma présence, qu'est-ce qui fait que je ne suis pas et ne veut pas être un fantôme de la vie ? La pratique de la vie religieuse dans toutes choses est la plus importante, pourquoi ? Parce que si vous voyez toutes choses comme la pratique de la voie religieuse, vous apporterez soin, concentration, amour en toutes choses, compassion. Mais si vous laissez passer le temps qui sépare votre naissance de votre mort, sans porter la responsabilité du bodhisattva, alors votre vie devient absurde. Peut-être avec un peu de chance vous réveillerez-vous juste avant de mourir, mais vous n'aurez plus le temps de sauver qui que ce soit.

Et donc pour finir avec cette première condition de la réalisation de l'illumination, faire attention, la concentration, prenez-la légèrement, trouvez cela normal, aimez ce que vous faites, voyez les êtres comme vos propres enfants, voyez vos actes comme ceux d'un bodhisattva digne de tous les Bouddhas, faites face à votre propre réalisation et à tous les phénomènes de votre vie, sans rien négliger. C'est l'effort merveilleux de la vie réelle.

3^{ème} zazen, samedi après-midi

Avec la concentration il y a également l'observation. Tirer les enseignements de la vie. Car si vous faites un grand voyage mais ne regardez rien, autant rester dans votre chambre. Alors observer, mais à partir de quoi, tirer des enseignements vivants, mais comment ?

Lorsque j'étais à Eihei-ji, les règles du temple m'ont interdit de porter mon kesa pour le zazen vu que je faisais partie d'un programme organisé pour les laïcs. Je n'étais pas content du tout, en fait j'étais dans une rage terrible, oubliant toute notion d'arrogance sur le moment et l'ai dit au moine apprenti qui s'occupait des étrangers en termes que je considérais définitifs. Comme m'a dit plus tard Maître Barbara Kosen : bref, t'as foutu la merde. Le lendemain matin j'ai dû voir le responsable du département des étrangers, un maître grand, avec son rakusu doré, je crois qu'il devait être Maître Masunaga, qui me dit : « Même si vous ne comprenez pas, ne négligez pas cet enseignement. » Je n'ai plus rien dit, je vous assure. Tout peut donc être enseignement, chaque chose de la vie contient un enseignement précieux.

C'est là qu'intervient l'alchimie entre la pratique de zazen, la possession de l'éveil, et le choc avec les phénomènes de la vie. C'est le ferment, l'engrais d'où pousseront les fleurs magnifiques. En effet s'il n'y avait pas des feuilles pourries, de la merde dans les étangs, aucun nénuphar superbe n'y pousserait. Les phénomènes de la vie sont le ferment de la réalisation de l'éveil, si vous les observez avec le regard de la pratique religieuse. C'est ainsi que vous en tirerez les enseignements indispensables de la Voie.

Etienne disait : « A la fin c'est l'enseignement de soi-même à soi-même ». Cet enseignement est celui de votre vie. L'enseignement, le véritable, celui qui pénètre votre sang, vos os, votre moelle, l'enseignement que vous n'oublierez jamais est celui qui vous a frappé dans votre vie, une rencontre, immédiate, par exemple, comme la première fois que j'ai vu Etienne à la Gendronnière. C'est à vous à ne pas le manquer, à ne pas le laisser passer sans y prêter attention, à l'observer, à y voir un cadeau surprenant et fantastique, cela ne dépend que de vous. Des fois des pratiquants de zazen pensent honnêtement que le seul enseignement qui puisse exister, ou le seul enseignement qu'ils devraient écouter est celui de leur maître. Même s'il est très cher à votre cœur que chacune de ses paroles vous touche, à la fin cela ne suffira pas. Vous devez vous enseigner vous-même, à partir des événements de votre vie.

Etienne disait : « S'il vous plaît passez devant. Devenez maîtres. » Alors prenez la responsabilité de votre propre enseignement, n'attendez pas que tout vous soit servi sur un plateau, que vous ayez ou non faim, cherchez aussi vous-même votre propre nourriture de la Voie, trouvez votre propre réalisation. La Voie c'est vous, c'est votre vie, le zen existe dans la mesure où vous le pratiquez, il n'est pas ailleurs. Donc inventez-le.

Chaque être est en essence libre. D'autant plus dans le zen. Chacun doit intégrer son propre chemin. Bien sûr il n'y aurait que les imbéciles pour penser que cela signifierait que chacun peut faire exactement ce qu'il veut. Ce n'est pas ça. Il y a la Voie de Bouddha. Il y a l'esprit juste, la conduite juste, l'honnêteté, la droiture, les préceptes, l'amour de chacun, la compassion pour les gens, la pratique de la posture droite, la patience, et l'humour aussi, tout cela est un jeu, le jeu de la vie. C'est avec tout cela, au sein de cette pratique religieuse qui s'impose à chaque instant de votre vie que vous devez inventer votre propre pratique, votre propre réalisation. Si vous le faites au sein de ce contexte de moine, de bodhisattva, votre propre réalisation sera la réalisation universelle, ne vous encombrez pas de votre ego sur ce chemin, il est tout à fait accessoire et de toutes façon vous ne vous en débarrasserez jamais. Alors faites avec, rendez-le transparent.

Ayez une confiance absolue. Des fois les gens se demandent si ce qu'ils vivent est en accord avec la Voie. Mais la Voie c'est vous, donc soyez en accord clair et transparent avec vous-même, tirez les enseignements de vos actions, paroles, vie, décidez que tout cela est la Voie. La réalisation c'est décider que cela est vrai, que cela est la Voie, sans aucun doute, aucune hésitation, d'abord la réflexion profonde et la décision rapide. Oui, c'est vrai, je décide que tout sera mon action de bodhisattva. Seul vous-même pouvez décider cela.

Mettez le zen au centre et occupez-vous de tout.

4^{ème} zazen, samedi soir

Ne croyez pas que dans la pratique de tous les jours d'un bodhisattva, il n'y ait que sa concentration et son observation. Il y a aussi sa grande compassion. Sans amour, sans compassion, cela resterait stérile, tout sec, comme du sable qui colle sur la langue. Toute la vie du bodhisattva est guidée par son vœu de sauver tous les êtres. S'il attache une grande importance aux auxiliaires de l'éveil, comme la concentration et l'observation, c'est uniquement dans le but d'aider les êtres sensibles sur la Voie de la libération.

En fait, faites attention, observez et tirez les enseignements qui vous sont offerts par la vie avec grande compassion. C'est le troisième esprit : Roshin, l'esprit d'amour.

Impossible d'aimer les autres, impossible de ressentir une compassion profonde pour les autres sans avoir également de l'amour et de la compassion pour soi-même. Un jour un journaliste a demandé au Dalaï-Lama si sa vie n'était pas trop pénible, lui qui devait assurer à la fois son rôle de chef religieux et également assurer la responsabilité d'un peuple en exil, donc une fonction politique. A cette question il répondit : « Oui, c'est vrai, des fois le simple moine que je suis a beaucoup de compassion pour cet être humain qui doit faire face à tout cela. »

En vous-même, votre propre Bouddha a de la compassion pour cet être bodhisattva qui doit faire face à tout cela. Vous pouvez avoir de la compassion pour vous-même, et par cela développer une grande empathie pour chacun de vos frères humains. C'est la même chose, le même processus, la Voie, la vôtre, la Voie pour chacun, votre propre libération, la libération de chaque être, aucune séparation, tout unifié.

Le truc c'est de comprendre qu'il n'y a pas de séparation entre vous et les autres. Sinon vous continuerez, soit à faire des choses pour vous-même et deviendrez égoïstes à la fin, soit vous ne ferez que des choses uniquement pour les autres et vraisemblablement un jour vous en aurez assez. Si vous ne voyez aucune séparation, alors tout ce que vous ferez dans votre vie sera à la fois pour vous et pour tous et votre pratique de la compassion sera aussi longue que votre vie, sans interruption. Votre joie augmentera, faisant le bien de tous et le vôtre. C'est juste une question de qui vous mettez en premier. Le bodhisattva en faisant tout cela met les autres devant, comme un berger qui fait passer son troupeau devant lui dans les passages difficiles de façon à ne perdre aucune de ses bêtes. Et il passe en dernier également, car il ne peut pas abandonner son troupeau, et continue avec lui. Avec est important.

1^{er} zazen, dimanche matin

Vivre comme un bodhisattva dans la vie de tous les jours est non seulement le vœu prononcé chaque jour mais est sûrement la Voie des moines zen aujourd'hui. Un bon médecin doit connaître toutes les maladies pour les soigner. Un bodhisattva fait le vœu de connaître tous les phénomènes pour aider les êtres qui y sont souvent soumis. Comment réaliser cela sans plonger dans la vie quotidienne. Inutile de se demander ce qui est le plus important, pour un bodhisattva tout l'est, il n'y a pas 50% pour la pratique de l'assise silencieuse et 50% pour la vie commune de tous les jours. 100% zazen, 100% la vie quotidienne. Ne pas choisir, pour les autres et soi-même.

Beaucoup de courage, d'énergie, de foi surtout et de confiance sont nécessaires. Il s'agit du vivant, pas de poissons morts. Un ancien maître disait à ses compagnons de la Voie : « Attrapez-le vivant ». Attrapez le zen vivant, pas le zen mort, soyez un guerrier de la Voie, un bodhisattva, pas un fantôme, n'ayez pas peur. L'énergie du bodhisattva ne s'épuise que quand il ne s'en sert pas.

Voyez-vous vous-même comme très précieux dans le monde d'aujourd'hui, et allez-y continuez, avec joie, pour le Bouddha, pour vous-même, pour le sens de votre vie, pour les autres, pour rien du tout, comme vous voulez mais allez-y. Prenez dans vos mains, dans votre cœur la pratique du zen, voyez-la comme si personne d'autre ne pouvait la transmettre aux générations futures, portez la Voie. Elle n'est pas ailleurs qu'en vous-même.

Alors courage. En Europe il y a beaucoup de dojos, Genève est un petit dojo, nous devons nous encourager nous-mêmes, ici aussi encouragez-vous vous-même. Changer le monde, pour qu'enfin, le respect, l'amour et la compassion triomphe des dragons de la nuit et que le soleil resplendisse sur des gens libérés et heureux. Soyez donc vous-même heureux et libérés, dans la Voie, avec tous, Bouddha c'est vous.

C'est ce que je vous souhaite de tout mon cœur ainsi qu'à tous les êtres.