

Zen, activité mondaine : convergence ?



Vincent Keisen Vuillemin, moine zen



Zazen 1

Le célèbre moine japonais Ryokan vécut autour de 1800, c'est une des plus grandes figures du zen, de la poésie et de la calligraphie. Son nom Ryokan Taigu signifiait « esprit simple au grand cœur » ou plus littéralement « grand idiot bien gentil ». A l'époque Edo le Japon vécut un temps replié sur lui-même et les Européens y étaient interdits sous peine de mort. Ryokan fut un moine errant, jouant avec les enfants au cours de ses équipées, vivant extrêmement frugalement et se retira dans un ermitage isolé appelé Gogo-an où presque personne ne lui rendait visite. Il prononça cette phrase : « Je suis un moine tranquille vivant dans un monde de paix. » Pourrions-nous aujourd'hui prononcer de tels mots sans avoir le sentiment de nous couper du monde ? Comment alors envisager sincèrement la pratique des moines aujourd'hui dans notre monde actuel, qui paraît loin d'être en paix. Pouvons-nous être en paix si le monde ne l'est pas ?

Cette question n'est pas nouvelle : souvenez-vous de Gautama lorsqu'il sortit finalement de chez lui et rencontra les morts, les malades, les miséreux et toute la souffrance du monde. Cela l'emporta dans sa quête de vérité : il chercha comment pourrait-il soulager les êtres et les aider à voir le monde différemment qu'un monde fait uniquement de souffrance, autrement que leur monde rempli de leurs propres souffrances. Après cet épisode si magnifique dans sa vie, la réalisation de l'éveil avec tous, il décida d'enseigner, ce fut sa pratique. Ceux qui le suivaient vivaient avec lui et pouvaient donc s'imprégner totalement de son expérience, de sa conduite de vie et de ses paroles salvifiques.

Par la suite dans les monastères, les étudiants de la Voie aussi partageaient de très près la vie de leurs maîtres, suivaient leurs enseignements chaque jour et pouvaient voir comment ils vivaient selon les préceptes et l'éthique de la Loi des Bouddhas. Tout cela, naturellement, les conduisait dans leur vie quotidienne et perpétuait l'esprit transmis des Patriarches. Un bon équilibre s'instaurait entre la pratique de zazen et les activités de la vie. Pourtant cela ne devait pas être facile du tout, s'harmoniser, très peu de temps libre, une vie d'ascète, guère de distractions mondaines, toujours zazen, faire des efforts.

Aujourd'hui nous avons chacun une vie quotidienne différente, nous ne vivons plus ensemble, chacun est différent de l'autre et doit donc suivre sa propre voie et en prendre soin selon les circonstances. Aussi pratiquons-nous des sesshins. Le but d'une sesshin est de créer une pratique stable. Le seul fait de nous retrouver ensemble est un encouragement. Encouragement à continuer notre pratique dans le dojo, et encouragement à suivre les principes de la vie d'un bodhisattva chaque jour. L'équilibre entre le zazen, sampai, la guen-mai et la vie des affaires est un équilibre auquel un moine doit faire attention. Cela demande une pratique régulière dans le dojo et donc faire des efforts. Pour le zen aussi il faut faire des efforts. Dans la vie quotidienne c'est facile à comprendre, pas d'efforts, pas de fric, adieu les vacances, adieu l'appartement, adieu les relations chouettes, les conséquences sont immédiates. « Vous ne foutez rien, donc prenez la porte, vous êtes virés. » Dans le zen c'est moins

dangereux, vous pensez que vous ne risquez rien. Rien dans la société oui c'est vrai, mais dans votre vie véritable, que voulez-vous vraiment ? Les deux ? D'accord, donc il faut gérer un équilibre dans la vie du moine.

Venir au dojo sans trop d'efforts, comme on fait les courses de la semaine, ne peut pas vraiment vous permettre d'assurer une unité, un équilibre propice à votre propre enseignement. Ca ne marche pas. Comprenez bien que vous êtes les héritiers des Bouddhas, des Patriarches et de tous les moines qui ont rompu leurs os pour assurer la continuation de notre pratique spirituelle.

Alors profitez de cette sesshin pour rentrer complètement dans la pratique religieuse, pour faire face à vous-même tels que vous êtes, abandonnez-vous au bonheur si délicat et profond du satori que nous allons tous partager ces temps éphémères, et retrouvez la force de l'engagement premier qui vous a fait rencontrer la pratique. Chaque moine, nonne a reçu la bénédiction, le tampon des Patriarches en reconnaissance de son engagement dans la Voie. Tous les pratiquants de la Voie sont concernés, personne ne reste sur le banc de touche ici.

Remontons-nous le réveil à tous, moi y compris et profitons de l'énergie partagée de cette sesshin pour renouveler notre détermination intérieure, profondément religieuse, et extérieure pour un monde de paix. Nous devons maintenant nous engager dans notre foi profonde et dans le monde, le tissu social en agissant dans celui-ci comme des moines ouverts et affirmés, et non comme de timides pratiquants au service de nos disponibilités sociales. Qu'est que la foi ? disait Etienne. « La foi c'est dire oui c'est vrai. »

Zazen 2

Suzuki Roshi a dit :

« La plupart d'entre nous étudient le bouddhisme comme s'il nous était déjà donné. Ce que nous avons de mieux à faire, croyons-nous, est de préserver les enseignements du Bouddha, un peu comme si on rangeait de la nourriture au frigo. Quand on étudie le bouddhisme, on sort donc la nourriture du frigo. Chaque fois qu'on en a besoin, elle est déjà là. Or les élèves zen devraient plutôt s'intéresser à la meilleure façon de produire de la nourriture à partir d'un champ ou d'un jardin. »

Dans la pratique de zazen le jardin est notre corps, notre posture, notre respiration, le miroir de notre esprit, nous risquons de nous y habituer : « je m'assieds, le corps prend sa posture tout seul, je respire sans faire attention et des fois même je rêve, voyageant dans mes pensées imaginaires. » Si c'est comme ça, nous ne découvrons plus rien en zazen et manquons tout enseignement de cette pratique. Et bien sûr la joie du samadhi disparaît au lieu que celle-ci nous fortifie et nous ouvre à une conscience délicate et entière de nous-mêmes. Donc il faut prêter une grande attention à l'équilibre de sa posture, ce n'est pas seulement une question physique, mais il s'agit de trouver la position de notre corps correcte, que rien n'en reste étranger, qu'il soit entièrement là. Ce n'est ni si facile, ni trivial, mais demande une grande attention, il ne faut pas oublier cela. Il faut aussi prendre un soin délicat de sa respiration et être conscient d'inspirer de l'air nouveau, neuf, et d'expirer ce dont nous n'avons plus besoin. C'est un mouvement de vie, en prendre soin est réaliser à quel point nous devons prendre soin de notre vie. Tout cela produit la nourriture de notre vie, et pas seulement notre vie spirituelle, mais notre vie réelle.

Dans la semaine le plus difficile est de se lever le matin, surtout en hiver, et partir dans le froid et la nuit. Après généralement ça roule tout seul. Il faut bien réaliser, être conscient et accepter pourquoi tôt le matin : pour cet équilibre entre le zazen et la vie quotidienne. Ainsi dans notre esprit les deux côtés de la même balance sont en équilibre : je me lève pour le zazen et pour ma journée. Et non pas : « Encore se lever tôt pour le zazen ... » Nous avons tous des activités dans la journée aussi le zazen est tôt pour que nous puissions pratiquer cet équilibre entre le monde intérieur et le monde extérieur. Si vous ne vous levez pas, l'équilibre est rompu, vous risquez de voir vos activités seulement du point de vue mondain, qui ne vous apportera pas la satisfaction dont vous avez besoin. Au contraire en se levant, la pratique de zazen équilibre la journée et tout s'éclaire d'une lumière différente, plus légère.

Ce mélange intime n'est pas dans le frigo. C'est le champ ou le jardin que nous cultivons pour produire notre nourriture à la fois spirituelle et matérielle. Dans la journée d'abord nous pratiquons zazen et ensuite nous mettons en pratique son enseignement. Celui-ci nous permet de voir notre monde d'une façon telle que nous pouvons évoluer en étant libérés de notre moi.

Evidemment il faut pratiquer sincèrement soi-même et non pas de façon superficielle. Peut-être vous dites-vous : « oh ! Le dojo est là, Vincent y est, je peux très bien y aller quand j'en ai envie, il sera toujours ouvert. » C'est considérer le dojo,

disons la sangha, comme le frigo ou le congélateur : les aliments y sont conservés, je pourrai me servir quand cela me dira, peut-être demain. Demain je deviendrai un disciple sincère du Bouddha, bon, mais demain c'est quand ?

Mon père me racontait cette histoire : un coiffeur affiche sur sa porte un écriteau disant « demain on rase gratis ». Un client arrive, voit le panneau et se dit bon, je reviendrai demain dans ces conditions. Le lendemain il arrive, l'écriteau est toujours là. Intrigué il entre dans le salon de coiffure et dit au patron : hier il était écrit que demain, c'est à dire aujourd'hui, vous raseriez gratis, alors s'il vous plaît faites-moi la barbe gratuitement. Bien sûr le patron lui répond : non, attendez, vous n'avez pas vu l'écriteau, c'est demain que je rase gratis.

Je sais il y a beaucoup de choses dans la vie de chacun mais la pratique du zen en est un élément d'équilibre fondamental et la sangha est un corps vivant, vous n'êtes pas tout seuls mais dans la pratique de zazen vous faites partie intégrante du corps spirituel de Bouddha, de la transmission à travers l'histoire, et de la sangha d'aujourd'hui. Là se trouve votre force spirituelle, votre foi et votre véritable joie. Vous le ressentez bien pendant une sesshin : le fait d'être tous réunis, de pratiquer ensemble, de chanter et de manger ensemble. On a même le sentiment des fois de former une famille, oui, la famille de Bouddha, avec tous les patriarches et tous les pratiquants.

La joie, le bonheur du samadhi continue la journée, c'est facile il suffit de se lever. Donc étudiez attentivement ce qui vous arrive et voyez ce que vous découvrez, c'est un point fondamental, gérez, prenez soin de ce qui se passe, ne passez pas à côté d'une connaissance sincère de qui vous êtes. Faites face au grand problème de la vie et de la mort. Maintenant, pas demain, demain n'existe pas.

Zazen 3

Donc du courage, toujours du courage, cela ne roule jamais tout seul, même quand zazen fait partie intégrante de votre vie, il faut encore du courage. Comment étendre sa pratique à notre vie quotidienne ?

Suzuki Roshi dit :

« La bonne façon d'étendre votre pratique à votre vie quotidienne consiste à laisser apparaître ce que vous êtes sans essayer d'être un autre. Vous exprimer totalement suppose d'être très honnête envers vous-même et de faire preuve de courage. Quoi que les gens puissent penser c'est très bien, soyez simplement vous-même, c'est la véritable pratique, votre vraie vie. »

Il ne s'agit nullement de faire ce que bon nous semble ou faire seulement ce dont nous avons envie. Ne séparez pas votre esprit ordinaire de Bouddha, car le Bouddha n'est pas séparé de l'esprit ordinaire, si nous sommes habitués à la pratique de zazen. Mais le monde de la vie quotidienne est aussi le monde de notre karma, du karma en général que chacun de nous porte en lui, alors il n'est pas si évident de laisser apparaître ce que nous sommes sans chercher à donner le change en montrant un autre visage.

Il m'arrive d'être pris par la question : je suis moine depuis presque trente ans, quoi faire ? Que dois-je faire dans ma vie de tous les jours, lorsque je sors du dojo. Pendant longtemps c'était évident, je ne me posais guère la question, débordé de travail et des responsabilités que j'avais dans mes occupations professionnelles. Maintenant j'ai plus de temps, je me retrouve plus face à moi-même, à la fois confronté à mon histoire et vivant exactement maintenant. Comment être véritablement honnête avec soi-même, avec sa pratique de moine et d'être humain comme tout le monde ? Ce combat se poursuit face à chaque problème de la vie.

Je lis un livre du Cheikh Khaled Bentounès, chef des Soufis, la branche mystique de l'Islam. Son enseignement a de nombreux points communs avec celui du zen. Il dit :

« Un jour le Prophète (sur Lui le salut et la paix) qui revenait d'un combat a dit : « Nous sommes revenus du petit combat et nous allons vers le grand combat. » On lui a alors demandé : « Mais quel est ce grand combat ? » Et il a répondu : « C'est le combat du moi. » Cette grande guerre sainte, ce grand combat n'est rien d'autre que le combat de l'homme contre lui-même. Il s'agit de livrer une bataille à l'ego distordu qui est toujours en lutte avec la réalité phénoménale et génère des pensées et des réactions regrettables. Il ne s'agit pas de le tuer mais de le pacifier, de l'apaiser, c'est très différent ! Car un être qui perd son ego est un être diminué, imparfait, handicapé. Seul celui qui reconnaît l'évidence et la suprématie de la Vérité, et qui en devient le témoin, peut s'affirmer en tant qu'être par excellence. »

La voie du zen est une voie active, il faut se mesurer aux choses, se heurter aux problèmes afin de trouver des solutions et d'en tirer un enseignement qui va s'allier à celui de notre pratique de zazen. C'est une histoire continue, une pratique continue, être honnête avec soi-même. Nous connaissons la Voie, peut-être pas tous

les textes, tous les mots, mais intuitivement nous connaissons la Voie, nous ne pouvons pas dire que nous ne la connaissons pas. Nous connaissons la Voie du corps-esprit, de la bienveillance, des bonnes actions, de toutes les voies auxiliaires vers la sagesse, nous connaissons la Vérité, dans notre cœur. Et donc dans la vie quotidienne il s'agit que nous soyons des êtres vrais, guidés par la Vérité, ou par le dharma, et non continuellement par notre moi.

Pour aller au-delà de notre moi, il faut bien sûr d'abord le connaître. « Se connaître soi-même » dit Dogen. Ceci est également un long travail dans la vie de tous les jours, connaître son karma, nos causes et nos conditions, d'où nous venons, pour comprendre qui nous sommes réellement. A ce moment lorsque le paysage est découvert, que les brumes opaques du moi se dissipent, nous pouvons entrer en relation avec le monde. C'est alors une relation libre, sans attachements, empathique et naturelle. La pratique continue contient bien le zazen, primordial, sinon pas de monde de Bouddha ; elle contient également l'enseignement de la vie quotidienne sur nous-même, sur notre karma, de façon à agir librement dans l'instant. Tout tend à la liberté intérieure qui permet l'ouverture sur tous les êtres et favorise notre disponibilité à les aimer et les aider. Ceci pour tous les êtres car un homme libre désire que chacun le soit, sinon comment pourrait-il vivre sa liberté pleinement au milieu de prisonniers.

Il fait donc le vœu de les libérer tous. Ce travail s'accomplit alors naturellement avec notre pratique et nos efforts continus et confiants dans la dynamique de la vie. Nous devons commencer par nous-mêmes.

Zazen 4

Une grande difficulté dans l'approche du zen est d'arriver à comprendre qu'il ne s'agit pas de son moi. Par exemple si vous croyez que vous allez faire des progrès, que vous allez améliorer votre pratique, que vous allez découvrir quelque chose, vous êtes toujours dans l'idée d'un progrès personnel, c'est à dire le monde du moi. L'exemple le plus frappant est les questions que les pratiquants se posent sur l'éveil. Qu'est-ce que le Bouddha a réellement vécu ? Comment peut-on discerner ce sentiment de totalité avec le monde ? Comment puis-je vivre cela ? Il faut dire que beaucoup de sutras anciens parlent de l'éveil suprême, alors les gens imaginent tout un miracle mystique et pensent que leur vie quotidienne ne contient rien de tel. Si vous essayez d'atteindre un but pareil, vous n'en aurez pas le temps.

A mon avis, il faut garder une vue simple du zen, très simple, rien de caché, rien de magique, rien d'extraordinaire. Bouddha était un homme ordinaire et nous sommes des gens ordinaires, c'est à dire que nous ne pratiquons pas quelque chose de spécial, nous nous asseyons et nous vivons tous les jours.

Si vous êtes au bord d'un étang où des enfants se baignent et crient, où des canards se pourchassent, des mômes font de la barque, des barbecues avec des familles bruyantes, des vieux qui jouent à la pétanque avec commentaires et un haut-parleur qui distille un peu de musique, vous n'entendez strictement rien. C'est un peu comme notre vie de tous les jours au milieu de nos activités mondaines, nous ne reconnaissons plus rien, tout est mélangé, le chaos dans l'esprit. Et puis le soir vient, les gens s'en vont, le haut parleur la ferme, les barques sont rangées, les jeux et les barbecues finis, il n'y a plus personne, les canards dorment, un silence complet. Le soir descend, vous êtes seul au bord de l'eau immobile, l'esprit calme et vide. Quasiment le silence intérieur en zazen. Tout à coup sans prévenir une grenouille saute à l'eau. Plouf ! Le bruit remplit l'espace, quoique ténu il est assourdissant. Dans l'instant, le silence, le soir, la grenouille, l'étang et vous-mêmes, dans l'instant ne forment qu'un. Après fini. La grenouille a sauté, c'est tout, rien de spécial, mais dans l'instant l'espace en fut rempli.

Dans la vie de tous les jours le sacré n'est pas séparé de l'ordinaire. C'est un peu comme l'humour qui se nourrit de l'ordinaire, l'éveil de l'ordinaire. Chercher l'humour dans les situations le rend réchauffé, chercher l'éveil aussi. Alors il est plus simple d'oublier cette notion d'éveil. Pratiquer zazen, prendre soin de sa vie, être ouvert à ce qui se passe et aux autres, est en lui-même éveil. Vous voulez quelque chose de plus ? Mais quoi ? Soyez attentifs à chaque instant, en zazen et tous les jours. Plus tard n'existe pas, c'est seulement maintenant. L'éveil n'est pas plus tard, un jour, dans une autre vie, ce ne peut être que maintenant.

Zazen 5

Une sesshin, même courte comme celle-ci, j'espère vous donne le goût d'une véritable pratique. Si après le repas et la fin du samu, quand vous retournez chez vous vers vos occupations prenantes, vous gardez ce goût du zazen, alors ce sera un grand encouragement. Continuez donc à pratiquer, à équilibrer votre vie entre la pratique religieuse et laïque, comme ça vous découvrirez l'éveil dans toutes choses. Même si c'est difficile vous garderez le goût de la tranquillité. Il n'y a guère de différence entre l'ordinaire et le sacré, votre vie affairée avec tous ses problèmes est elle-même une activité éveillée. Si ces deux mondes ne sont pas séparés, toute l'énergie dépensée dans une activité professionnelle n'est plus dispersée ni perdue pour l'évolution spirituelle.

Maître Dogen conclut le Tenzo Kyokun, l'enseignement du zen dans la vie quotidienne, par ces phrases :

« Comprenez bien que tous les grands maîtres du passé n'ont pas étudié daishin – l'esprit grand – uniquement à la lettre, mais à travers les diverses circonstances de leur vie. Même aujourd'hui, nous pouvons distinctement entendre leurs voix qui enseignent l'authentique vérité. 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. »

Je vous lis également quelques phrases d'Etienne :

« Tout au long de ce Tenzo Kyokun, Maître Dogen répète que nous devons connaître personnellement notre vie, connaître individuellement la Voie du Bouddha. Si nous voulons suivre cette Voie, il faut nous oublier nous-mêmes, oublier notre ego. Nous devons comprendre la Voie avec notre corps, avec notre pratique, avec nos cellules, avec notre existence éphémère elle-même. »

Bien sûr dit-il aussi, pas pour vous-même, pas pour vos catégories, pas pour votre ego, pas pour votre accomplissement personnel, pas pour que vous ayez le satori. Pour les pratiquants du Zen des générations futures, dit Dogen. Pour qu'un jour tous nous puissions dire intérieurement et extérieurement : je suis un moine tranquille vivant dans un monde de paix.

Merci à tous.