

Un ami

Hé! Avec l'argile que
tu as déterré
j'ai fabriqué un bouddha.
Il a plu.
Le bouddha est
redevenu argile.



Aussi inutile que
le ciel clair après la pluie.
Ko UN



N° 178 Novembre 2012



DAISHIN

Paris : Journée de zazen avec
Joshin Sensei le sam.17 novembre.
Attention ! Changement de
programme en décembre : la
journée se tiendra le samedi 22
décembre, à notre endroit
habituel.

Ouverture de la DsL :
retraite de fin d'année
du 28 décembre au 2 janvier.
Cette retraite se déroulera non pas
à la DsL mais à l' Espace d'Étoiles
près de Valence (26).

Renseignements pour Paris et la
retraite de fin d'année : sur le
site, par la liste d'information ou
par courrier papier.

Lettre de Jokei Ni à la Sangha

Sommaire

Lettre de Jokei Ni
à la Sangha

La rencontre du
Dharma et de l'action
(2ème partie)

Beth GOLDRING

Ennui brûlant-
Désespoir créatif
Rigdzin ShikpoEn

En vrac

Début mai 1995, pour la 1ère fois, je "monte" à la DsL. Dès la sortie de Valence, on doit "monter". 64 km, 1h et demi de route, c'est pour dire. La montagne était toute jaune, couverte de genêts. Pour une entrée en matière, j'ai trouvé que c'était de bon augure. C'était joyeux, ça sentait bon, c'était beau.

1995, si je compte bien cela doit faire 17 ans, déjà !
Toutes ces années à étudier auprès de Joshin Sensei.

Souvent, je me demande où est passé ce temps, mais ce n'est pas vraiment le sujet aujourd'hui.

En Chine aussi, les moines et les nonnes à la recherche de la vérité se présentaient auprès de maîtres qui vivaient dans un temple perdu dans la montagne. Je trouve cette continuité importante.

On cherche la vérité, on doit monter, on fait un effort. Et encore, j'étais en voiture. Beaucoup d'entre nous font le voyage en train, puis prennent le car pour la "monté" et marchent les derniers km du village au temple. On peut appeler ça la foi. En tout cas, il y a un effort, on commence par donner quelque chose de soi. On cherche la vérité et on s'en donne la peine.

Quand j'écris que l'on cherche la vérité, certains pourront trouver ce mot un peu fort mais je n'en vois pas d'autre pour exprimer cet élan. Sincèrement, je pense que l'on cherche la vérité. En japonais, c'est shin ou makoto, à la fois vérité et sincérité, bonne foi. Cela a un parfum d'authenticité.

Voici donc 17 ans que je cherche la vérité avec des périodes plus ou moins propices. Aujourd'hui, il me semble que c'est la

La rencontre du Dharma et de l'action (2ème partie)

Beth Goldring Cambodge

On m'a demandé de parler du projet Brahmavighara/Cambodge Sida, dans le contexte du Dharma et de l'Action Sociale. J'espère que les gens n'ont pas une idée trop vaste de notre travail. Nous sommes un très petit projet, dans sa 9ème année aujourd'hui, et nous travaillons avec des malades du sida sans ressources, à Phnom Penh, au Cambodge. Le cœur de notre travail est la présence, aider les gens à savoir que la compassion du Bouddha est là pour eux malgré et, surtout, dans leur dénuement et leur souffrance.



Quand nous avons entrepris ce travail en 2000, tous nos patients étaient face à la mort. J'espérais les aider à l'affronter, sans terreur inutile. « Le Bouddha n'avait pas à enseigner » avais-je l'habitude de dire, « il a enseigné à cause de notre souffrance ». Ainsi, au lieu d'être en dehors de la compassion du Bouddha, les gens étaient précisément en son centre. Je voulais que ces personnes comprennent que, quelles que soient les dettes karmiques invoquées dans leur maladie et leur misère, ces dettes étaient en train de se régler et ne les suivraient pas nécessairement dans leurs vies futures. Et que, alors que le Bouddha ne nous avait jamais promis de nous exempter de la maladie, de la vieillesse, de la mort et d'événements terribles, il nous avait promis qu'il était possible de développer dans ces circonstances un cœur paisible et plein de compassion. La méditation, aussi bien que l'étude, a été fondamentale pour

recherche en elle-même qui est intéressante, créatrice, vivante, active.

Le Bouddha a dit : "Je suis arrêté". Quand je regarde les Maîtres, je me dis que l'on peut être arrêté-actif ou arrêté - créatif. C'est ce vers quoi je tends.

A la DsL, cet été, les personnes présentes ont fait des Bouddhas en terre. Il y en a eu de toutes sortes, sortis de leurs mains, de leur esprit. Cela m'a beaucoup impressionné tous ces authentiques petits Bouddhas, comme sortis de terre. Leur vue a appelé le silence en moi, une forme de dévotion. Cela aussi, je le vois comme de l'"arrêté-actif".

"Comment fais-tu pour aller tout droit sur une route comprenant 99 virages ?" Le jour où Sensei m'a posé cette question, dans l'instant cela m'avait laissé un peu stupide quand même !!!

Eh bien, 17 ans, c'est une route et des virages en épingle à cheveux, (comme l'on dit parfois) il y en a. Mais ce shin/makoto cette recherche de la vérité parfois dissimulée par les nuages m'a toujours accompagnée. En fait, je crois que c'est ce que j'ai perçu inconsciemment lors de mon 1er séjour à Hokaiji- la Demeure sans Limites. Cela respirait (et respire toujours bien entendu) makoto par tous les pores. Cela m'a à la fois appelée et impressionnée. Cela a réveillé le shin intérieur, cela s'est reconnecté. Tout de suite il y a eu la certitude que c'était ça, et dans ce lieu et auprès de Joshin Sensei. Cette certitude même, ce non-choix était très éprouvant car j'ai su instinctivement que ma vie allait changer radicalement. Deux énergies très fortes et contradictoires à la fois. L'aspiration et un réflexe autodéfense, de repliement sur soi.

Un autre virage important aura été celui du Japon quoique là aussi, il faut temporiser. Les conditions de vie actuelles et celles de Joshin Sensei ne sont pas comparables. J'ai depuis rencontré d'autres nonnes occidentales parties au Japon dans les années 70 et 80, je

pense à Soeur Jina ou Daien Bennage Roshi. Ces femmes ont pris un virage en épingle à cheveux avec une voiture sans frein alors que je suis dans une voiture sécurisée. Ce qui est bien adapté à notre époque !!!

Cette voiture sécurisée, c'est Joshin Sensei entourée de la Sangha de la DsL. Oui, toutes ces phrases pour arriver enfin à ce merci que je voudrais exprimer.

Merci en premier lieu à Sensei, grand Maître du Dharma, sans elle rien de tout cela n'aurait pu prendre vie et qui a toujours eu patience, bienveillance et clairvoyance et m'a toujours accompagnée sur mon chemin d'errance à travers ses paroles, ses silences, ses actes et ses non-actes.

Et puis merci aussi à Shundo Aoyama Roshi qui - je pense - croit dans le bouddhisme en Occident et nous fait assez confiance pour qu'une branche de son lignage débute à l'Ouest.



Et puis, à vous tous, toujours présents, malgré la distance. Vos lettres, dons, pensées m'encouragent, me soutiennent et m'incitent à poursuivre sur ce chemin merveilleux qu'est la Voie du Bouddha. Reliés à travers le temps et l'espace, votre présence sous ses formes diverses m'apporte force, joie et aussi la douceur nécessaire afin de relativiser certaines difficultés qui peuvent se présenter dans le quotidien.

Enfin, merci à toutes les nonnes qui m'accompagnent depuis deux ans maintenant. En elles, je me vois, je me reconnais. Toutes des enfants du Bouddha en quête de la vérité.

Jokei-Ni

résoudre ces difficultés. Ma propre tradition prend racine dans le Bouddhisme Zen japonais et cela a été la base de ma pratique de la méditation classique. En 1995, en Thaïlande, j'ai commencé aussi d'être consciente des techniques de mouvement de Luong Pho Teean Jittasubho et je reste pleine de gratitude pour cette pratique et cette tradition. En 1999, en entreprenant ce projet, j'ai commencé à travailler dans la tradition tibétaine Lojong, qui est un niveau de pratique destiné à l'extension systématique de la compassion. Cette étude a été essentielle pour envisager et entreprendre notre travail dans ce projet.

Cependant, dans les premières années de notre travail, je ressentais un profond déséquilibre dans mes pratiques de méditation, parfois dénuées de fondement. Je découvris que la méditation Vipassana de Sayadaw Mahasi m'aidait à résoudre ce problème. Mon temps de rétablissement à la suite d'événements traumatiques personnels devint plus court. Lentement je commençai à me sentir plus à l'aise dans ce travail et même ma colère, sur laquelle j'avais longtemps travaillé consciemment, commença à diminuer.

Alors commença à s'installer un profond sentiment de paix. En particulier dans la pratique du Reiki, je commençai à ressentir que le patient et moi étions tenus dans un champ d'énergie compassionnelle qui n'avait pas de frontières. Mon expérience des rituels et du chant se remplit d'énergie.

Ceci m'amena alors à me centrer plus profondément sur les fondamentaux. En étudiant, en pratiquant les préceptes et en trouvant en eux un authentique refuge ; en devenant partie prenante des paramitas et en trouvant le chemin tracé pour moi vers les Quatre Nobles Vérités. Je commençai à comprendre le rôle de la sécurité dans les enseignements du Bouddha ; comment notre véritable sécurité est fondée non sur la prévention du mal que l'on pourrait nous faire, ou en

rejetant le monde, mais en apprenant comment ne pas faire de mal nous-mêmes de façon que même des événements terribles ne puissent saper notre sérénité et notre bonheur.



*Lok Yav Coy Srein,
Vénérable Grand-Mère,
une des fondatrices*

Je commençai à voir que le chemin de la souffrance à la libération passe nécessairement par le bonheur et que l'on peut réellement trouver le bonheur en toute chose, y compris celles qui semblent terribles.

Dans ma pratique avec les patients je commençai à ressentir profondément paix et consolation, à épouser pour moi-même la réalité de la compassion du Bouddha. La gratitude commença à être mon compagnon de tout instant. Personnellement, rencontrer profondément ma faiblesse et mes manques a été crucial pour commencer à voir la différence entre écouter les enseignements sur la compassion et apprendre à les vivre. Je sens que le travail dans ce projet et le mérite qui s'ensuit m'aident à résoudre les obstacles qui m'empêchent de comprendre et de vivre les enseignements. Je suis encore débutante en la matière et je me doute bien que c'est le travail d'une vie entière. Mais je me sens vraiment au début de ce chemin.

Ce que je dois au projet qui me donne cette chance est sans limite. Je reste profondément reconnaissante pour notre projet et pour toute chose qui me donne cette précieuse occasion d'étudier.

Beth GOLDRING
Trad. M.C.Calothy A. Delagarde .

<<http://www.brahmavihara.cambodiaaidsproject.org>>

Ennui brûlant – Désespoir créatif

La méditation, dit un jour, Trungpa Rimpoche est : « Ennuyeuse, ennuyeuse, ennuyeuse ! ». ce n'est pas ce que nous voulons entendre. Ceci dit, il avait plus d'une définition de l'ennui.

L'ennui brûlant est ce sentiment d'irritation extrême en méditation. Nous voulons absolument nous lever et faire autre chose. Nous sommes en colère après nous-mêmes, après l'enseignant, après la méditation elle-même. Et nous nous demandons avec incrédulité : « Pourquoi est-ce que je suis en train de faire ça alors que je pourrais faire quelque chose d'agréable ? » ou plus finement : « pourquoi est-ce que je suis en train de méditer alors que je pourrais être en train de faire quelque chose d'utile pour les autres ? »

Ces sentiments d'irritation, de colère, de contrariété viennent souvent d'une attente : « Ce n'est pas ce que je voulais ! Je n'ai pas rejoint l'armée des méditants pour m'ennuyer au-delà du possible ! Je pensais vraiment que j'allais arriver à quelque chose, et rien ne se passe ! Je veux me lever et partir ! » Et cela c'est le point crucial, parce que nous pouvons vraiment nous lever et partir. Mais si nous abandonnons la pratique, nous ne saurons jamais abandonner nos attentes. Voici un autre exemple d'une personne raisonnable portant un jugement sur notre méditation : « Cela ne marche pas, n'est-ce pas ? »

Nous devons comprendre que tout cela c'est notre esprit jouant ses tours habituels. L'irritation, aussi forte et exigeante soit-elle, n'est qu'un autre sentiment que nous devons faire venir à la surface pour le regarder de plus près.

Si nous nous enfonçons dans l'ennui brûlant de façon fautive, cela peut nous amener à vraiment abandonner la méditation : peut-être devrions-nous essayer le soufisme, – et je n'ai rien contre le soufisme ! – ou

bien une autre tradition ?
Mais pour travailler vraiment avec
l'ennui brûlant, nous devons nous
cramponner exactement là.



Si nous devons le faire en serrant
les dents, alors serrer les dents
devient une part de notre
méditation. Combien de temps

dure cet ennui brûlant ?
Cela dépend de vous et de votre
rapport avec la méditation.
A un moment donné, l'esprit
abandonne. Nous arrêtons de
nous battre avec cet ennui
brûlant, avec notre irritation, tout
ce qui nous semble pire que ça ne
l'est. Bien sûr, nous ne rendons
compte de cela que
rétrospectivement. Sur le
moment, notre esprit bout, et
notre corps aussi ! S'asseoir
tranquille est pénible. Alors nous
nous tortillons, mais se tortiller
tout aussi est pénible ! Changer
de position ne semble jamais
marcher, nous sommes éternels
quelle que soit la position
adoptée. Notre respiration est
irrégulière, notre esprit
malheureux, nos émotions nous
brûlent, et on ne peut pas rester
immobiles...On dirait que nous ne

sommes vraiment pas faits pour
la méditation !
Arrivés là, nous devons nous
rendre. Il n'y a pas de technique
pour faire cela ; nous nous
rendons en nous rendant. Nous
nous permettons de traverser
toute cette irritation, et nous
arrivons de l'autre côté. On
pourrait appeler ça du désespoir
créatif. Avec le désespoir
ordinaire, nous devenons juste
déprimés. Le désespoir créatif
nous permet d'abandonner l'ennui
brûlant – comme si l'esprit ne
voulait plus s'embêter dans cette
irritation, dans cette souffrance !

Rigdzin Shikpo.
Buddhadharma,
summer 2008.
trad. Joshin Sensei

En vrac :

- Lâcher est libération :

Quatre moines habitaient dans la maison d'un potier. Ceci n'est pas le début d'une mauvaise blague sur les bouddhistes, mais d'un récit très court d'un recueil d'histoires de nonnes bouddhistes. Ce recueil est lui même tiré du Vinaya, mais a été repris par le grand Maître tibétain Bu-Ston.
Le potier les voit méditer toute la nuit, et au matin, il demande à l'un d'eux dans quelles circonstances il a décidé d'être ordonné. Voici leur dialogue :

- Quand et où avez-vous été ordonné ?
- Avez-vous entendu parler du roi rNa lag can du pays de Kalinga ?
- Oui.
- C'était moi. Après avoir compris les inconvénients de la royauté, j'ai demandé l'ordination.
- Qu'aviez-vous vu ?
- Alors qu'un oiseau transportait en volant un animal tué, il fut attaqué par d'autres oiseaux. Il lâcha l'animal, qui fut attrapé par un autre oiseau. Alors, le reste entoura celui qui s'était saisi de la viande, et l'attaqua à son tour. Voyant cela, je pensais: « Prendre est une entrave, lâcher est libération ». Et je demandai l'ordination.

nunscommunity.blogspot Trad. Joshin Sensei

- **Merci** pour les pensées de "Daishin" qui rappellent, inclinent la raison et le coeur vers une expression simple et juste de la vie, je le lis, y reviens, fais une promenade dans les "archives" et reprends la marche de la vie le coeur et l'esprit plus légers. MLC

*Daishin est le bulletin de la Sangha des étudiants de Joshin Sensei.
Il ne peut exister que grâce à votre participation.
Nous attendons vos textes, textes personnels, extraits de lecture, autres...*