

N° 162 Mai 2011

Il y a deux façons
de vivre :
ou bien considérer
qu'il n'y a pas
de miracles,
ou bien considérer
que tout est
miracle ».

Einstein

DAISHIN



La prochaine journée
de **zazen à paris**
avec *Joshin Sensei* :
le **samedi 21 mai**.

Retraites à la D.s.L.
avec *Joshin Sensei* :

Mai :

du vendredi 27 au lundi 30 ;
AG dimanche 29mai pour les
membres de l'association.

Juin :

du samedi 11 au mardi 14 :
« **Qui fait zazen ?** » :
dimanche 12 et lundi 13.

Commémoration de Maître Moriyama.

Vous savez peut-être que Maître Moriyama, fondateur de Zuigakuin, de la Demeure sans Limites et de plusieurs zendos en Amérique du Sud n'a pas donné de nouvelles depuis la catastrophe qui a touché le Japon le 11 mars dernier. Nous savons seulement qu'il pouvait être- était sans doute - dans la région la plus atteinte par le tsunami.

Si nous n'avons pas de nouvelles d'ici là, je propose que le samedi 21 mai, quelques jours après le Vesak, soit une journée de commémoration.

Ceci s'adresse à tous, ceux et celles qui l'ont connu, ont pratiqué avec lui, ou bien ont rencontré ses disciples ou ses étudiants; tous ceux qui sont allés à Zuigakuin, à la Demeure sans Limites, à Porto Alegre, Monte Video, ou Buenos Aires, mais aussi à ceux qu'il a inspirés, que son action, ses enseignements ont touché et retenu un moment...

Ce jour-là, au Japon, en Europe, et en Amérique, nous serons tous réunis pour garder présent l'enseignement que nous avons reçu.

Je propose que la gratitude soit le point central de cette journée; que nous prenions un temps - selon vos possibilités, quelques minutes, une ou plusieurs heures, seul ou avec d'autres amis de Dharma, chez vous ou dans un dojo- pour regarder toutes les raisons que nous avons d'éprouver de la gratitude à chaque instant de notre vie:

pour cette précieuse vie humaine,
pour toutes les occasions, petites ou grandes, qui nous ont été données pour grandir, étudier, aimer,
pour avoir touché le Dharma, les Enseignements sans égal du Bouddha, grâce à tous ceux et celles qui depuis 25 siècles ont dédié leurs vies à pratiquer, étudier, transmettre,
et plus spécialement pour Moriyama Roshi, grâce à qui nous pouvons suivre la Voie du Bouddha.

Au cours de ses dernières heures, le Bouddha répondit à ses disciples qui s'attristaient de ne plus le voir bientôt :
« Qui voit le Dharma voit le Bouddha ».
Nous ne devons pas oublier cette phrase.

Sommaire

Commémoration

Les dépenses de la Dsl,
Joshin Sensei

Questions aux Maîtres :
face à la mort
(suite d'avril)

*Geshe Tenzin Wangyal
Rinpoche*

Tea-Time
Joshin Sensei

Un soir de la semaine
à 19h
Claudine

En vrac

Nous terminerons cette journée dans la joie, car elle efface nos sentiments de mal-être et de souffrance, et ouvre notre cœur : la joie de la rencontre avec le Maître et avec tous les amis spirituels qui marchent, ont marché et marcheront avec nous sur le Chemin.

Pour conclure, nous pouvons faire le vœu que toutes ces opportunités qui nous ont été offertes, toutes ces chances qui se sont présentées à nous, nous les utiliserons du mieux possible pour aider tous les êtres vivants, que ce soit, comme le dit M^o Dogen, sur le plan matériel ou spirituel, avec un cœur généreux, joyeux et aimant.

Ainsi nous continuerons à pratiquer et à transmettre les enseignements que Maître Moriyama nous a offerts.

La Demeure sans Limites, avril 2011,
Joshin Bachoux Sensei, disciple et successeur de Moriyama Daigyo Daisho.

Les dépenses de la DsL

Vous êtes nombreux à soutenir financièrement la DsL, soit par des dons ponctuels, soit par des dons mensuels, ces derniers nous permettant de gérer un budget et d'avoir à l'avance les montants minimum de rentrées sur lesquelles nous pouvons compter chaque mois.

(Rappelons qu'une partie est déductible de vos impôts).

Merci à tous.

Vous avez été nombreux aussi à répondre à notre appel lorsque nous avons acheté le billet Tokyo-Paris de Jokei; il a été entièrement financé par vos dons: là encore, merci de tout cœur.

Afin que vous ayez une idée de la façon dont nous utilisons l'argent reçu, voici un bref aperçu des principales dépenses de la DsL au cours des derniers mois :

en novembre, réfection de tout le système d'épuration: 4 000 euros
en décembre, installation du nouveau chauffage: 12.000 euros

en janvier et en février: problèmes de voiture après le contrôle technique: 450 euros puis 520 euros; problèmes de plomberie et 2 chauffe-eau à changer: 980 euros.

En avril, nous avons dû changer le surpresseur et la pompe, (ce qui donne la pression pour monter l'eau): environ 1100 euros.

Et puis il y a les plus petites dépenses: matériel de cuisine environ 80 euros; nouveaux oreillers et taies de protection: 150 euros.

Parce que nous avons reçu, et recevons beaucoup de dons, nous avons pu ne pas augmenter le montant de la participation journalière, ou hebdomadaire, depuis l'année 2000, le passage à l'euro! Nous essaierons de nous y tenir, mais compte tenu de l'augmentation continue des produits alimentaires, et des nouveaux frais de chauffage, il nous faudra sans doute à l'automne les rehausser un peu, vous le comprendrez.

Nous recevons aussi un certain nombre de personnes, pour de longs ou plus brefs séjours, qui ne peuvent faire qu'un don symbolique: ce sera le cas cet été, par exemple, puisque j'aurai la joie d'accueillir un de mes plus anciens étudiants d'Amérique du Sud.

Tout cela est possible grâce à votre générosité, et à l'accompagnement que vous nous apportez, à tous niveaux. Ainsi, ensemble, nous avançons sur le chemin de notre vœu: « Aider tous les êtres »...merci.

Questions aux maîtres :

Question : (suite d'avril) :

Geshe Tenzin Wangyal

Rinpoche :

Quand vous accompagnez une personne en train de mourir, vous devez être attentif à tous ses besoins quels qu'ils soient. Votre présence peut être d'un grand secours pour la personne de sorte que vous devriez être aussi lucide que possible, et non

préoccupé par ce qu'il convient de faire ou ne pas faire, vous devriez éviter de laisser vos opinions s'en mêler ou éviter d'agiter la personne en train de mourir de quelque manière que ce soit. Il convient d'être simplement disponible et de soutenir la personne en train de mourir dans ses choix.

Il est clair que votre intention était de soulager la souffrance de votre mère. Etant donné les circonstances - le fait qu'elle était en fait en train de mourir - administrer de la morphine pour soulager sa souffrance n'allait à l'encontre d'aucun des principes bouddhistes. Diminuer la souffrance de cette manière peut être un acte de bonté dans une situation où la personne mourante n'est pas en état de supporter la douleur sans que cela augmente sa détresse ou sa peur.

Naturellement, si quelqu'un est capable de gérer sa douleur sans avoir recours à des antalgiques, c'est préférable. La douleur peut être gérée jusqu'à un certain point. En tant que Bouddhistes, nous comprenons qu'être né humain, c'est expérimenter la douleur et que la douleur n'est pas simplement une situation à éviter. Notre force et nos orientations reposent sur la méditation et ceci peut nous aider à contrôler la douleur quand approche la mort. Ce dont il est souvent question, c'est plus de notre relation à la douleur que de la douleur elle-même.

Si vous êtes dans un état végétatif et maintenu en vie grâce à l'intervention de la technologie, demander à ne pas être maintenu en vie artificiellement, même si cela doit entraîner votre mort, ne va à l'encontre d'aucun principe bouddhiste. Refuser d'être maintenu artificiellement en vie, ce n'est pas se suicider.

Cependant, si vous êtes en phase terminale d'une maladie, ce n'est pas la peine de précipiter votre fin. On a l'impression que c'est la peur et la non-acceptation qui vous motivent. Si vous êtes en phase terminale d'une maladie et allez mourir de toute façon, où est l'urgence? Si vous arrivez à

Tea – Time

Si on me pose *la question* : comment faire pour mettre un peu plus le Dharma dans sa vie-même, je vais dire qu'il faut d'abord regarder ce noeud qui est la cause de notre souffrance. On ne peut pas en faire l'économie. Parce que quand on dit : « Comment est-ce que je pourrais mettre un peu plus de Dharma dans ma vie », il y a aussi dans cette question : « Comment est-ce que je pourrais avoir un peu moins de souffrance dans ma vie. ». C'est ça, c'est normal, nous voulons tous ça. Attention au fait de ne pas vouloir dire : « Je voudrais que ma vie ne change en rien parce qu'il y a des tas de choses qui me plaisent mais je voudrais mettre une couche de peinture dessus pour qu'elle soit un peu mieux! » (Vous vous rappelez ? C'est Joko Beck Sensei qui nous imite comme ça !)

On comprend bien que ça ne marche pas. Il va falloir faire un travail en profondeur si on veut que notre vie change. Et si l'on veut que le Dharma entre dans notre vie, il va falloir lui laisser de la place, parce qu'on est plein. On est bourré de choses – càd, sentiments, idées, opinions, certitudes, images de soi...etc !, ça nous sort par les oreilles parfois. On est plein d'idées, de conceptions, de jugements, d'avis, de pour et de contre, de j'aime et j'aime pas. On est plein. C'est comme un verre plein, il n'y a pas de place. Si vous voulez que le Dharma entre, et là on rejoint la pratique de zazen, il faut faire un peu de cet espace que fait zazen en nous. Quand vous êtes chez vous, vous n'avez pas beaucoup de temps pour faire la méditation, mais je parle de temps dans notre esprit. Laisser un petit peu d'espace dans notre esprit, c'est le travail sur l'acceptation. Le premier pas dans la fin de la souffrance, c'est l'acceptation.

Je reviens à ce que j'ai dit hier, c'était certainement un peu abrupt : « On ne peut pas mettre

contrôler la douleur autant que faire se peut par la pratique et aussi par les antalgiques, l'approche de la mort peut être un moment précieux. Dans le processus de mourir, même les derniers moments peuvent être mis à profit de manière bénéfique et sont très importants pour votre développement spirituel.

Si vous êtes en train de mourir, faire face à la mort n'est plus simplement une idée abstraite. C'est le moment de lâcher-prise profondément et c'est un moment essentiel pour affronter vos peurs. La plupart du temps, nous n'avons pas l'occasion de le faire parce que nous ne ressentons pas nos peurs avec une telle intensité. Même en envisageant des façons de hâter la fin dans le cas d'une maladie en phase terminale, vous pouvez être en train de vous dire "Je ne veux pas de prise de conscience. Je veux seulement que cela aille vite et perdre conscience".

Traditionnellement, on conseille, dans la préparation à la mort, de réfléchir plus en profondeur à l'impermanence. On sait que tout le monde meurt -les êtres éveillés, les yogis, les yoginis, les grands hommes, les gens célèbres, les gens ordinaires. Tout ce qui a été construit disparaît - toutes les villes qui existent aujourd'hui un jour ne seront plus là. Telle est la nature des phénomènes. Parfois nous craignons la mort comme s'il s'agissait d'une sorte de punition personnelle.

Ce n'est pas le cas. Tout le monde meurt. La connaissance profonde, directe et l'acceptation de l'impermanence constitue une liberté spirituelle, une liberté par rapport à la peur de mourir. Le Bouddhisme appelle la naissance, le vieillissement, la maladie, et la mort, les quatre souffrances. Ces quatre types de souffrance nous encouragent dans notre pratique. Les éviter ou les nier est contraire au Bouddhisme.

Buddhadharma

un peu de Dharma dans sa vie. » Ce n'est pas une chose que l'on peut découper et dont on peut prendre un petit morceau. On peut mettre un peu de relaxation, on peut mettre un peu de calme, de paix, etc. Oui. Mais on ne peut pas mettre un petit peu de Dharma. Le Dharma, c'est quelque chose qui bouleverse, qui met sans dessus dessous notre croyance. De ce qu'est la vie justement, de ce qu'est le moi, de ce qu'est cette personne qui vit, etc. Et on ne peut pas détacher un morceau du Dharma. Alors on peut vivre mieux avec zazen. Il est vrai que zazen nous aide, nous apaise, nous aide à laisser retomber un peu les tensions, etc. Mais ce sont de toutes petites choses comparées au Dharma.

Pour conclure, je dirais que c'est juste cette différence : « Est-ce que c'est nous qui faisons zazen, ou est-ce que l'on va laisser zazen faire zazen à travers nous ? ». On en revient là. On peut faire zazen, ce sera bien, ce sera un espace de calme, de paix, etc. mais ça n'aura rien à voir avec se laisser transformer par zazen, qui est une aventure, qui est rentrer dans l'inconnu à ce moment-là, c'est sûr. Ce n'est plus nous qui mettons les petits cubes en place, mais nous devenons un petit cube avec tous les autres petits cubes. On va essayer d'enlever les arêtes les plus tranchantes de notre petit cube.

Joshin Sensei

Un soir de la semaine, 19H.

S'asseoir, s'installer pour l'éternité. La cloche: un coup, deux coups...trois coups, ouvre le coeur, ouvre l'esprit. Une corde vibre dans le corps, nous étire. La Porte ouverte : le ciel, clair encore ; l'odeur de la pluie ; le murmure de la source qui s'écoule, qui tinte doucement ; la voix paisible de Jokei qui nous invite au voyage immobile...

Escalader des montagnes – être là – n'avoir nulle part ailleurs où aller – s'installer – respirer... L'odeur de la lampe, le parfum du soir, les respirations voisines ; le nez qui gratte – attendre...s'alourdir, respirer. Sous mon regard, des paysages insolites, inattendus, gravés dans le bois ; des rizières, des pentes en terrasses, des plages ; quelques îlots, des arbres... le canard au bord de la mare... une fleur étrange qui s'épanouit. Les mêmes paysages chaque zazen, et pourtant... Un corbeau lance son cri dans le ciel, nous traverse, trace éphémère – l'eau coule, paisible ; la maison craque... respirer encore... Déglutition, soupir, gargouillis. Être là ; la froideur du soir sur la nuque ; les oiseaux qui jacassent. Tiens, JE s'est effacé – reste la montagne ? Immobile, silencieuse – le goût de zazen. Deux sons de cloche ; bruissements des vêtements ; les corps qui se déplient, saluent ; frottement des pieds sur le sol ; le plancher qui gémit sous le poids des corps qui s'alourdissent, se détendent.

Dans le carré de la fenêtre, le jour encore ; frémissement des branches sous la brise. Dérouler les pieds l'un après l'autre. Ah. Les bols sagement alignés sur le petit banc comme des poules frileuses, qui la nuit venue, têtes et ailes repliées, se serrent l'une contre l'autre sur leur perchoir. Ouvrir et fermer les bols – quel casse-tête. Mokugyo(1) veille, yeux grand ouverts dans la douce lumière de la lampe, pendant que Grosse Cloche s'endort, tapie dans son coin. Chaque chose à sa place...Marcher, respirer... Se rasseoir ; la porte s'est refermée, laissant le soir dehors. Où donc s'en sont allés le murmure de l'eau, les gazouillis – la nuit a tout absorbé. Dans le Zendo, le silence s'épaissit ; les oreilles comme des antennes qui captent le moindre son ; les paysages sur le mur s'estompent, changent... à peine quelques îlots...JE s'en est allé...est revenu – étrangement ce soir, pas de douleurs, pas d'impatience. Chacun à sa montagne occupé à graver ? Ensemble sur une même montagne ? Chaque chose à sa place... Le

temps s'écoule ; cloche : deux coups ; l'odeur douceâtre de la lampe ; à nouveau se déplier, faire craquer les articulations et le plancher ; la fenêtre : à peine la lumière, le vent, les feuillages ; les bols blottis l'un contre l'autre. Ouvrir/fermer. Inspirer – absorber/ expirer- sourire. Mokugyo veille toujours, l'oeil sévère ; Grosse Cloche s'est assoupie ; avancer un pied, le dérouler, puis l'autre, puis l'autre, puis l'autre. Une ombre passe ; Jokei veille ; d'autres ombres ; se rasseoir ; la cloche qui tinte, tinte, tinte, tinte. Furtivement, les ombres ont glissé ; respirer... Plus qu'un zazen ; se redresser, se rassembler ; les mains qui se relâchent, les ramener ; le silence de plus en plus compact... assourdissant ? Prendre appui, les uns sur les autres ; tenir, se tenir ; Tiens, quelque chose s'est arrondi – merci à tous, merci Jokei. La nuit s'est refermée sur le zendo – le grand silence – elle a déployé son grand kesa étoilé sur nos têtes. Dormons tranquilles.

Claudine

En vrac :

Sur le site <larbredeleveil.org> la galerie photo: les quatre saisons de la DsL, plein de nouvelles photos, comme si vous y étiez !

Sur le site <bouddhismeaufeminin> la dernière émission de Joshin Sensei, passée à Voix Bouddhistes.

Quand je souffle d'exaspération,
le monde s'envenime
et quand je respire en zazen,
le monde souffle un peu !

Pierre

(1) Mokugyo :

bois creux en forme
de poisson sur lequel
on rythme les chants
pendant les cérémonies.

Si vous voulez apporter quelque chose à la DsL :
au printemps gants de jardin, et graines de fleurs ;
toute l'année : céréales complètes,
de préférence bio, huile d'olive, thé, biscuits...
en automne : des plantes ou des arbres fruitiers
(de montagne !) à replanter ;
et toujours des cartouches d'encre :
HP364, surtout noire.

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...

*Pour vous y abonner, merci d'envoyer un chèque de 15 euros/an à La Demeure sans Limites,
Riou la Selle, 07320 St. Agrève.*

Ordre : ASSOCIATION L'ARBRE DE L'EVEIL .