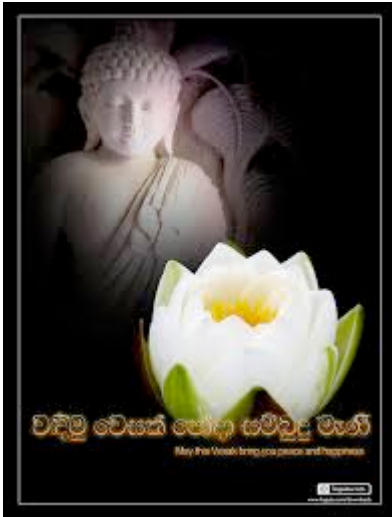


Vesak, vendredi 17 mai,  
le jour de la Pleine Lune de mai  
les bouddhistes célèbrent  
le jour anniversaire de la naissance,  
de l'Eveil et de l'entrée du Bouddha  
dans le Parinirvana.

« À cette occasion les fidèles  
bouddhistes se rassemblent dans  
les temples et se remémorent leur  
engagement à suivre le chemin du  
Bouddha vers l'Éveil. C'est un jour  
pendant lequel chacun est invité  
à faire des efforts tout particuliers  
en termes de méditation et de  
réflexion, à observer les Préceptes  
plus strictement et  
à développer le don...  
*M.H.Dufour »*

Suite sur :

<<http://www.buddhaline.net/Vesak>>



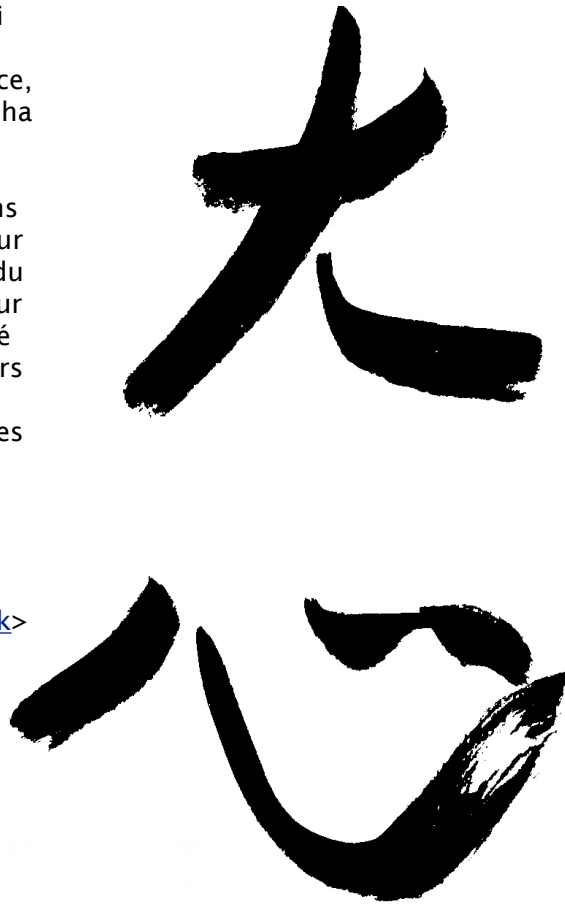
donutszenmom.com

Il y aura des cérémonies à  
la Pagode de Vincennes  
organisées par l'Union Bouddhiste  
de France les 25 et 26 mai,  
renseignements :  
<[www.bouddhisme-france.org](http://www.bouddhisme-france.org)>



sbmyouth.org

**Samedi 25** : Fête des Lumières à la  
Grande Pagode de Vincennes.



# DAISHIN

## Sommaire

Le bouddhisme,  
un sens universel des  
responsabilités.

*2ème partie*  
*Joshin Sensei*

Devenir Tenzo  
*Anne Claire*

Pratiquer ensemble :  
un temps partagé avec  
des moines au Laos.

*Marie*

**Assemblée Générale  
de l'Arbre de l'Eveil :**  
Dimanche 12 mai, le matin, à  
la Demeure sans Limites

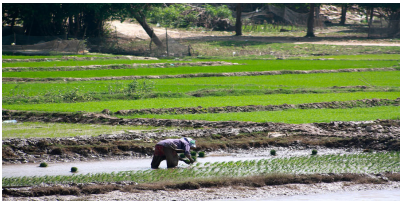
**Retraite :**  
du 17 au 20 mai :  
"Écouter l'enseignement qui  
n'a pas de son"  
avec *Jokei Sensei*

*Cette année, la Demeure sans  
Limites est ouverte sans  
interruption  
du 25 avril au début 2014.  
Nous indiquons les retraites,  
périodes de méditation et  
d'enseignement avec journées de  
silence.*

*Mais vous pouvez venir également  
en dehors de ces périodes ; nous  
avons tous les jours un horaire de  
monastère.*

## Le bouddhisme, un sens universel des responsabilités. (2ème partie)

A l'automne dernier l'association chrétienne ACAT, « Association contre les actes de torture » ([www.acatfrance.fr](http://www.acatfrance.fr)) m'a demandé de collaborer à un numéro de leur magazine, sur le thème : les religions et les droits humains. Cela a été pour moi l'occasion de faire des recherches sur ce sujet, et de réunir des infos très intéressantes, que j'ai dû condenser pour entrer dans les limites de l'article demandé, mais que j'espère présenter plus longuement sur le site.



### Un sens universel des responsabilités

Ne pas faire le mal, dit le premier principe bouddhiste. Faire le bien dit le deuxième. La compassion bouddhiste est une « sympathie » au sens premier du terme : nous partageons notre vie avec les autres, avec tous les êtres vivants. Pour le Dalai Lama : « Le monde devient de plus en plus petit, de plus en plus interdépendant. Notre vie aujourd'hui doit être caractérisée par un sens universel des responsabilités, d'être humain à être humain, mais aussi à toutes autres formes de vie ». Un autre Sutra, le Lankavatara Sutra, le dit autrement : « Dans la longue ronde des renaissances, il n'y a pas une forme parmi les êtres vivants qui n'ait un jour été notre mère ou notre père. Parce que nous dépendons du processus de la naissance, nous sommes parents de tous les oiseaux, de tous les animaux domestiques et sauvages... ». Les plantes et les arbres ne sont pas exclus : « Bouddhas en devenir, ainsi j'appelle ces grands arbres ». Et depuis quelques années, en Thaïlande notamment, il n'est pas rare de voir un Maître donner l'ordination à des arbres, les couvrir de la robe safran pour empêcher la déforestation intensive qui menace les villages et les cultures. Mais l'éthique bouddhiste met d'abord l'accent sur l'homme, qui porte les actes et leur responsabilité. Un exemple : le mouvement du Sri Lanka, Sarvodaya, littéralement : « Que tout le monde se réveille », né en 1958, actif dans plus de 15.000 villages. « S'aider soi-même en aidant les autres » : construction de routes, accès à l'eau, éducation des jeunes et des adultes, etc. Confronté dès 1983 à la guerre

civile entre les tamouls et le gouvernement cinghalais appuyé sur une grande part du clergé bouddhiste, Sarvodaya s'oppose aux mensonges d'État et à la propagande, s'occupe de camps de réfugiés et organise des « Maha-Shanti » : grandes méditations pour la paix réunissant toutes les religions et toutes les ethnies du Sri Lanka, pour dit-il « changer la psycho-sphère ». La première, symboliquement, fut organisée sous un arbre né d'une bouture de l'Arbre de l'Éveil, rapportée au Sri Lanka au 2ème siècle avant notre ère, afin de bien affirmer que le bouddhisme ne peut être qu'un mouvement de paix. La seconde rassembla 650.000 personnes dans un grand silence. « Ceci, dit le Dr Ariyaratne, fondateur, est le son de non-explosion des bombes, des mines qui n'éclatent pas, des fusils qui ne tirent pas ». Depuis la fin de la guerre, Sarvodaya « lie » les villages ; un millier de villages tamouls furent « liés » à un millier de villages cinghalais, chacun fournissant à l'autre ce dont il a besoin pour se reconstruire de reprendre une vie normale.

Une nonne américaine, Beth Goldring, travaillant au Cambodge avec les malades mourant du sida résume : « Chercher son chemin dans ces contextes d'injustice, à travers la rage et le désespoir des gens, chercher comment l'action devient le véhicule de la pratique de la Voie n'est pas simple, c'est l'affaire de toute une vie ».

### Trouver le contentement

Le bouddhiste vit donc dans le monde et le travail est une responsabilité envers le monde ; plus même, c'est un « acte d'offrande » nous dit le maître Zen Dogen au 13ème siècle : « Permettre un passage ou construire un pont sont deux actes d'offrande, comme gagner sa vie ou produire des biens ». Dans cette optique, travailler est participer à une tâche commune pour le bien commun. Nous devons employer les « moyens d'existence justes », nous recommande le Bouddha, excluant par là tout commerce d'armes ou de tout produit abîmant le corps ou l'esprit. Travailler ainsi, c'est déjà prendre soin des autres et du monde.

Dans l'idéal, le premier but du bouddhiste est la libération de la souffrance, et non l'accumulation de richesses. Mais le bouddhisme de la Voie du Milieu n'est en rien opposé au bien-être et à une vie confortable – pourvu que nous sachions ce qui est nécessaire à ce bien-être. Il ne s'agit pas de revenir à la bougie ou au lavoir, mais de savoir évaluer ce qui est important, faire la distinction entre le « assez » et le « trop », le contentement et le gaspillage. Ainsi que l'écrivait

E.F.Schumacher dans « Small is Beautiful » : « Le présupposé de l'économie moderne : on vit mieux lorsque l'on consomme plus paraît à un bouddhiste le comble de l'irrationnel. Le plus raisonnable et le plus agréable étant d'obtenir un maximum de bien-être avec un minimum de consommation. Être moins avide, c'est ne plus rechercher la satisfaction à n'importe quel prix. Refuser, par exemple, de prendre en compte la fin : « Nous paierons notre énergie moins chère », sans considérer les moyens, les dégâts causés par l'extraction hydraulique des gaz de schiste. Notre reconnaissance de l'interdépendance nous aidera à ne plus confondre « ma » satisfaction avec « le plus important », ni le court terme avec les exigences du long terme. Lorsque je réalise l'être, le non-duel, alors la pollution de l'air, de l'océan, des rivières est la pollution de mon propre corps, celui-ci étant dans un échange continu avec l'extérieur, avec l'air, avec l'eau... Idée curieuse pour nous occidentaux, mais qui nous aide à prendre conscience à la fois de notre importance et de notre fragilité.

### "Y-a-t-il un regard croyant sur les droits humains ?"

Il y a certainement un regard bouddhiste sur l'être humain et le monde. Nous vivons actuellement « dans une société riche et créative, mais aussi porteuse de violence et de destruction » ; l'attention portée à tous, êtres humains et animaux et à la nature, la paix intérieure liée à la fin de l'agitation et de l'avidité, la joie qui naît d'une vie simple et pourtant comblée, tout cela est inclus dans la Voie du Bouddha.

« Notre voyage vers la paix commence aujourd'hui – et chaque jour. Petit à petit, chaque pas est une prière,



Cambodge. Photo Marie R.

chaque pas est une méditation, chaque pas construit un pont ». **Maha Ghosananda,** Paix et Réconciliation au Cambodge. **Joshin Sensei**

## Devenir Tenzo

J'ai eu la grande chance d'occuper la place de Tenzo ( responsable de la cuisine) pendant la retraite de Nouvel An qui ne se tenait pas cette année à La Demeure Sans Limites, mais à Espace d'Étoiles.

Je vous livre ici quelques réflexions sur cette expérience, éclairées par la lecture du Tenzo Kyokun (Instructions pour la cuisine dans un temple Zen) de Maître Dogen.

### 1. Devenir Tenzo :

*Maître Dogen définit ainsi le rôle du Tenzo dans le TKK :*

*« Travaillez avec votre esprit de Bouddha, votre esprit qui cherche l'éveil, en faisant constamment un effort pour servir des repas variés, appropriés aux besoins et aux circonstances, et qui permettront à tous de pratiquer corps et esprit, avec le moins d'obstacles possibles. »*

Quand Sensei m'a demandé si j'accepterais d'occuper la place de Tenzo pendant toute la durée de la retraite du Nouvel An, j'ai dit oui, sans bien me rendre compte sur le moment du cadeau merveilleux qui m'était donné.

Et il est vrai que les premiers temps, j'ai eu quelques regrets à ne pas faire kinhin au soleil comme tout le monde et devoir, à la place, m'enfermer dans la cuisine pour la préparation des repas...

Dans le même temps, j'étais débordée quand l'heure du repas approchait, un peu perdue devant une cuisinière récalcitrante, et me demandant bien comment j'allais pouvoir servir dans les minutes qui me restaient, des plats qui n'arrivaient pas à chauffer ! Il se trouvait alors toujours quelqu'un qui prenait l'initiative salutaire de se démarquer un peu de ce qui était prévu pour que le repas puisse être servi à temps...

Et puis, au fur et à mesure des jours qui passaient, je me suis aperçue que les choses changeaient ; j'avais de plus en plus de mal à m'éloigner de la cuisine, et, quand les personnes passaient devant la fenêtre de la cuisine pendant kinhin, je sentais qu'elles et moi, nous faisons zazen en activité.

Je devenais davantage présente à ma tâche de Tenzo.

### 2. La place des choses :

*« Posez à une place élevée les choses qui vont naturellement en haut, et à une place plus basse, celles qui seront plus stables en bas ; les choses qui appartiennent naturellement à une place élevée sont mieux installées en haut, et celles qui appartiennent à une*

*place basse sont mieux installées en bas, et trouveront là leur plus grande stabilité. »*

Anne et moi avons rejoint Sensei à Espace d'Étoiles la veille du début de la retraite. Anne et Sensei avaient fait toutes les courses, il restait à organiser la cuisine pour qu'elle puisse nous permettre d'y travailler dans le même esprit qu'à La Demeure Sans Limites. Il a fallu une période d'ajustement pour que chaque chose prenne sa place, que soient bien identifiés les objets de la Demeure Sans Limites, ceux apportés par les personnes de la Sangha pour la retraite, et ceux du lieu qui nous accueillait, que ce soit sur les étagères ou dans le frigidaire dont seule une partie nous était réservée. Cette organisation trouvée, il fallait veiller à la transmettre aux autres personnes, et surtout aux différents Tenzos du petit-déjeuner. Cela obligeait à la vigilance !

Et au bout d'un moment, cela se fit : l'esprit de la Demeure Sans Limites était entré dans cette cuisine. Ce n'était bien sûr pas du tout le même lieu, mais les choses avaient trouvé la place juste et du coup on pouvait travailler dans le même esprit qu'à La DSL. Cela s'est vu notamment au moment de la vaisselle, on retrouvait la même façon de faire, dans l'ordre et dans la tranquillité ; et la cuisine devint vraiment un lieu de silence.

### 3. Les quantités justes :

*« Lorsque vous connaissez le chiffre exact de la communauté, calculez alors la quantité de nourriture qui devra être utilisée. Pour chaque grain de riz qui sera mangé, fournissez un grain. Quand un grain se divise, on peut avoir deux demi-grains, ou peut-être trois ou quatre. Par ailleurs, un grain peut être égal à deux demi-grains, ou peut-être à un demi-grain. Alors de nouveau comptez deux demi-grains comme un grain. Vous devez évaluer clairement quelle quantité supplémentaire il y aura si l'on ajoute une unité de mesure, ou s'il y aura suffisamment en retirant une unité. »*

Cette question des quantités a été pour moi source d'interrogations. Quelle était la quantité juste ? Était-ce de servir de telle sorte que tout soit mangé, quitte à ce que toutes les personnes ne puissent pas être également resservies ? Était-ce de proposer plus de nourriture, quitte à ce que les plats repartent à la cuisine à moitié pleins ? Et comment déduire de ce qui avait été mangé un matin au petit-déjeuner ce qui serait mangé le matin suivant ?

C'est ainsi que j'ai compris que le Tenzo devait, à un moment, prendre des décisions, quitte à se tromper. Que charge lui était donnée d'essayer d'éviter tout gaspillage de nourriture

mais que, malgré des stratégies pour proposer par exemple les nourritures plus anciennes avant les nourritures plus récentes, venait parfois le moment où il fallait devoir jeter...

### 4. Mets raffinés et nourriture simple

*« Que votre attitude soit celle de la personne qui désire offrir un festin à partir de légumes ordinaire. »*

Sensei avait essayé de simplifier au maximum la tâche du Tenzo pendant cette retraite, et certains jours les légumes en boîte s'invitaient au menu. Mais j'ai découvert qu'on pouvait couper des légumes ou ouvrir une boîte de conserve avec la même attention et le même désir d'en faire un repas agréable ; le plaisir pouvait venir simplement d'essayer d'agrémenter ces légumes avec les restes du repas précédent ou, si on avait assez de temps, de rendre la présentation du repas agréable à regarder.

### 5. Kishin sans Daishin

*« Efforcez-vous de garder un esprit joyeux et vaste, avec l'attitude attentionnée d'un père ou d'une mère. »*

*Maître Dogen parle des trois esprits du Tenzo : Kishin (l'esprit joyeux), Daishin (l'esprit vaste) et Roshin (l'esprit aimant).*

Je me souviens de ce jour où on préparait un dessert avec du fromage blanc. Comme il restait des gâteaux, j'ai pensé que ce serait bien (et bon) d'en incorporer au fromage blanc. Et c'est ce que l'on a fait. Au moment de servir le dessert, la personne du service est venue me demander si j'avais prévu un dessert particulier pour une personne qui était allergique au gluten ?

Eh non, Kishin, l'esprit joyeux, avait mélangé tout le fromage blanc avec les gâteaux, et Daishin, l'esprit vaste, n'avait pas été au rendez-vous, et Roshin, l'esprit aimant, eut beau réfléchir à toute vitesse, cette personne, ce soir-là, n'a pas eu de dessert...

### 6. Agitation et calme

*« Ne laissez pas votre esprit vagabonder, mais ne soyez pas non plus trop absorbé par un des aspects de votre tâche, au point d'en oublier les autres. »*

Il y avait quelquefois beaucoup de monde à aider dans cette cuisine toute en longueur, et même si chacun s'efforçait de garder le silence, cela générerait parfois une certaine agitation. C'est après de tels moments que j'ai pu constater que seuls des instants de retour au calme dans la cuisine redevenue silencieuse, pouvaient permettre au Tenzo de revenir à

sa pratique, et ainsi de pouvoir vérifier, prévoir, organiser, tout en restant dans la présence.

Pendant ces quelques jours où j'ai été Tenzo, j'ai souvent pensé à Jokei-Ni ou à Marion qui l'ont été l'une et l'autre pendant longtemps. J'ai pensé à la fatigue qu'elles devaient éprouver par moments, mais aussi à la joie de ces petits instants où l'on prend le temps de respirer au soleil, à celle ressentie quand le repas est prêt et qu'il reste juste assez de temps pour vérifier une dernière fois que tout est bien, au sourire qui vient quand toute la nourriture a été mangée et qu'il y en a eu juste assez, ni trop, ni trop peu, comme à celle ressentie le soir avant de quitter la cuisine bien rangée et silencieuse...

AC

## Pratiquer ensemble : un temps partagé avec des moines au Laos.

Le tambour retentit aux 4 coins de la ville.

Le soleil va bientôt se coucher.

Les moines, les novices et les laïcs sont invités à rejoindre le sim, le temple principal du monastère, pour la pratique du soir.

Le rythme frappé est le même que dans les temples japonais, et comme à la Demeure Sans Limites quand retentit la cloche du zendo, nous nous mettons en marche sans réfléchir pour rejoindre le lieu de pratique.

Sans réfléchir et avec joie.

La porte du temple est ouverte et les novices commencent à arriver, tranquillement, chacun à son rythme. Nous entrons discrètement dans le temple et trouvons une place au fond. Malgré notre volonté de ne pas déranger, nous sommes l'attraction des jeunes novices, encore des enfants ou des adolescents, intrigués par ces

deux occidentales qui joignent les mains, leur rakusu posé sur la tête. Des occidentaux, ils en voient sans arrêt tant le nombre de touristes a augmenté ces dernières années, mais la plupart du temps ils entrent, prennent quelques photos et puis s'en



vont. Le moine qui dirige la cérémonie entonne le premier sutra. Peu à peu les voix s'élèvent, encore bien distinctes les unes des autres. Des novices arrivent encore. Bien sûr c'est étonnant pour nous qui avons l'habitude de commencer et finir la pratique ensemble. Encore quelques regards pour voir si les deux occidentales sont toujours là. Les robes safran occupent maintenant tout l'espace ; peu à peu les chants se rejoignent, les voix s'harmonisent pour n'en être plus qu'une. Nous ne connaissons pas la langue qui porte ces sutras, mais en silence nos voix les ont pourtant rejoints. Après une vingtaine de minutes les chants s'arrêtent, le moine guide un temps de méditation. Peu à peu les jeunes novices quittent le temple. Nous restons avec trois ou quatre moines et deux laïcs. Puis le silence se fait totalement, et la méditation continue. La nuit est tombée, dehors les bruits de la ville, mais ici le silence « monte » comme les chants tout à l'heure : nous faisons « silence commun », unité. Le temps de méditation prend fin.

Les moines sortent, le temple ferme pour la nuit.



Ce soir, pas de mots. Le lendemain, nous sommes là au son du tambour. Nous rentrons dans le temple et retrouvons « notre » place au fond. Les deux mêmes laïcs nous rejoignent ; regards, sourires.

Les novices nous reconnaissent, mais nous ne sommes plus aussi distrayantes, « ouf » nous passons presque inaperçues. Et puis les chants, multiples puis unis, la méditation, le silence, le Refuge.

A la fin de la pratique, le moine se tourne vers nous :

- Comprenez-vous nos chants ?
- Non, répondons nous.
- Pratiquez vous le theravâda ?
- Non, nous pratiquons le mahayana dans la tradition du zen japonais
- Vous êtes japonaises ?
- Non, nous sommes françaises
- Alors vous vivez au japon ?
- Non, nous pratiquons en France le zen japonais

Tout cela semble totalement incompréhensible pour lui.

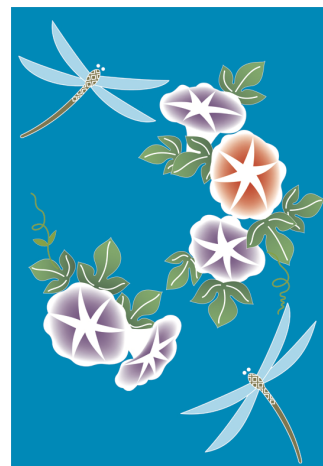
- Vous pratiquez la méditation ?
- Oui

Il sourit, et avec une profonde douceur efface d'une phrase toutes nos apparentes différences :

« Soyez les bienvenues ».

Marie R

Retour du temple  
J'ai renoncé au vin  
Mais c'est l'ivresse qui me boit  
Tout le jour au spectacle  
De cette joie  
Qui ne sait que se donner



*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...*