

Celui qui  
- ne serait-ce qu'un  
instant -  
se quitterait,  
laisserait les choses  
être totalement,  
à celui-là,  
tout serait donné.

*M° Eckhart*

# DAISHIN



N° 171 Mars 2012

Les prochaines journées  
de **zazen à paris**  
avec *Joshin Sensei* :  
**samedi 17 mars**

**Réouverture** de  
la Demeure sans Limites :

**du samedi 28 avril au  
mardi 1er mai.**

## *Sommaire*

La bonté des tigres  
(suite)

Quand le temps  
sera venu, naturellement

*Eido Shimano Roshi*  
1ère partie

Douleur, souffrance  
et enseignements  
du Bouddha

*Rick Heller*

En vrac

### **Générosité :**

avec une immense  
générosité, toute sa vie, Betty  
a oeuvré pour le Dharma ;  
inlassablement, elle a aidé à  
réunir des traditions, à  
organiser des rencontres, des  
journées de retraite, des  
enseignements.

**Dévotion** : nous sentions  
tous le grand respect et la  
dévotion qu'elle avait pour  
les Maîtres, et cet exemple,  
totalement spontané, sans  
artifices, nous a tous  
inspirés .



Betty Picheloup,  
décédée le 5 février



**Sourire** : et Betty, c'était  
aussi ce sourire, sourire  
d'accueil, de bienvenue....  
Un sourire qui se moquait  
gentiment d'elle et des  
autres, un sourire qui nous  
montrait l'essentiel : la joie  
du Dharma.

**Merci** : nous avons été  
souvent reçus au Refuge,  
nous y avons passé de  
belles journées, de silence,

de méditation, d'amitié. Nous y avons fait zazen, marché en  
recueillement, mangé sous les arbres, donné ou entendu des paroles  
du Dharma.

**Pour tous ces cadeaux : merci.** *Joshin Sensei*

## La bonté des tigres :

**Kerry Stewart :**

*Dans ce programme appelé « La bonté des tigres », nous explorons les façons dont les femmes pratiquent et enseignent le Bouddhisme, et les réactions à la fois des sociétés asiatiques et occidentales face à leur présence croissante.*

*En Asie, les nonnes se battent afin d'être reconnues, mais ici, en Australie, un monastère de la Forêt a été spécialement construit pour les nonnes par la communauté bouddhiste Theravada. Kanthi et Pohlien sont des pratiquantes dévouées de cette communauté et Sœur Ajahn Vayama en est l'abbesse.*

**Sœur Ajahn Vayama :**

Le monastère pour les nonnes Dhammasara est situé dans la brousse dans les collines de Perth. Un bâtiment central que nous appelons la petite maison des nonnes dans lequel nous avons une salle consacrée aux pratiques et où nos disciples laïques nous font chaque jour des offrandes de nourriture et aussi d'autres choses dont nous avons besoin, les objets matériels nécessaires pour le fonctionnement du monastère.

Et elles reçoivent aussi les enseignements; c'est un endroit important pour les femmes et pour les femmes bouddhistes parce que c'est la première fois que les nonnes reçoivent les mêmes infrastructures que les moines pour leur pratique.

Il est beaucoup plus facile pour les femmes d'avoir un lieu où aller où elles sont libres; ce n'est pas qu'elles ne peuvent pas être ainsi avec les moines, mais il y a une sorte de distance avec les moines.



**Pohlien :**

Oui, je ressens la même chose. Les moines, il y a tout de même une différence physique ainsi qu'une distance à cause de la pratique. On ne peut pas être trop près d'eux et ils essaient de garder une distance à cause des règles. Mais avec les nonnes, vous pouvez toujours les respecter en tant qu'enseignante mais vous êtes plus ouverte.

**Kanthi :**

Quand une femme offre quelque chose aux moines, l'objet doit être mis dans un tissu jaune, ils n'accepteront rien de vous directement. Mais au Sri Lanka ce n'est pas ainsi, ni en Birmanie, seulement dans la tradition Thaï. J'ai été vraiment interloquée en venant à Perth, la première fois que c' est arrivé, je me suis sentie assez libre pour dire à un moine ce que nous ressentions vraiment, mais je ne crois pas qu'il m'ait comprise- que nous nous sentons un peu inférieures car nous sommes impures ou quelque chose comme ça.

**Pohlien :**

En général, nous nourrissons les moines comme s'ils étaient encore nos enfants. Je veux dire comme en hiver par exemple, nous sommes toujours beaucoup plus prévenantes, nous leur

donnons probablement plus de soupe ou de choses comme ça, ils ont besoin de plus de nourriture qu'en été, et plus d'attention, je pense que nous sommes plus sensibles à leurs besoins.



**Sœur Ajahn Vayama :**

A mon sens, un aspect positif de la croissance du bouddhisme dans une culture non bouddhiste, est que beaucoup de gens ayant grandi dans une culture bouddhiste et donc prenant la pratique bouddhiste comme allant de soi, n'ont jamais vraiment eu à développer une compréhension personnelle profonde de l'enseignement, et quand ils sont déplacés de leur culture vers une culture non bouddhiste, ils sont obligés de réfléchir à ce qui est vraiment important dans le bouddhisme. Qu'est-ce qui m'aide à bien vivre ma vie ? Et de façon similaire, les personnes de culture non bouddhiste qui vont vers le bouddhisme, disons par exemple des personnes élevées dans la religion chrétienne ou juive veulent savoir ce qui fait le cœur du bouddhisme, non pas les fioritures mais qu'est-ce que cela offre réellement en termes de valeur ajoutée dans leur vie ?

A cause de ces deux choses, je trouve qu'un des traits est que les gens ont l'esprit plus ouvert, ils sont plus disposés à l'innovation quand ils regardent ce qui fonctionne et ne fonctionne pas dans le bouddhisme. En particulier cela nous concerne car l'empressement des gens à

innover (être créatifs) et à regarder en dehors du conditionnement culturel traditionnel fait que le monastère de nonnes est possible.

Si les gens ne mettaient pas tant d'empressement dans l'innovation, je parle de la communauté laïque, alors ils pourraient dire : « Nous n'avons pas besoin de nonnes, nous avons déjà les moines. Nous n'avons pas besoin des nonnes car les femmes n'en sont pas capables. Il n'y a aucune nonne dans cette tradition ; les nonnes n'ont pas besoin d'une aussi grande propriété, elles peuvent très bien se débrouiller avec les locaux derrière le centre de pratique de la ville, pourquoi ont-elles besoin de vivre dans la forêt ? Laissons-les continuer à prendre soin des laïcs dans leur rôle de travail social ou toutes ces choses que nous considérons comme les rôles que les femmes doivent jouer ». Et parfois nous voyons même que le bouddhisme semble conseiller les rôles que les femmes devraient jouer, même quand elles prennent le chemin de la vie sans foyer.

**Kerry Stewart :** *Mais est-ce que les enseignements que les femmes donnent ne contiennent pas des différences avec ceux des moines ?*



**Bikkhuni Dhammananda :** L'enseignement général qui est la plupart du temps donné par les moines est projeté d'un point de vue masculin,

c'est pourquoi il est de notre responsabilité en tant que femmes, en tant qu'enseignantes féminines de partager le merveilleux enseignement du Bouddha. Pour vous donner un exemple : au temps du Bouddha, on trouve le cas d'une bikkhuni qui était enceinte. Les moines n'en parlaient jamais et ils pensaient que c'était quelque chose à cacher, à ne pas mettre en avant, mais je continue à en parler parce que je pense que cette histoire montre la compassion du Bouddha, la vraie compassion qu'il avait pour les femmes. Cette nonne était enceinte, et elle reçut l'ordination, donc elle ne savait pas qu'elle attendait un bébé au moment de l'ordination. C'est seulement quand la grossesse fut avancée que cela s'est su. Son maître, un moine, voulu qu'elle rende son kesa, qu'elle quitte la Sangha, mais elle insista en disant qu'elle n'avait rien fait de mal, qu'elle n'avait pas rompu les préceptes reçus, et ainsi jusqu'à ce que le Bouddha intervienne. Et bien sûr, le Bouddha devait savoir qu'elle était sincère, mais seulement il savait que cela ne suffisait pas. Il devait le faire savoir à la communauté car cette nonne vivait dans la communauté. Il mit en place une commission dirigée par Visakha, une disciple laïque importante, et finalement celle-ci découvrit que cette femme était enceinte avant son ordination, ainsi elle était pure après son ordination, elle n'avait enfreint aucune règle majeure. C'est ainsi que le Bouddha lui permit de garder sa robe, elle donna naissance au bébé et le nourrit pendant un an avant de le faire adopter. Être une mère, être une femme, je sais combien cela veut dire pour nous, les

femmes, c'est pourquoi je continue à raconter cette histoire.

*Traduction Jokei Ni*  
(suite le mois prochain)

- Photos des nonnes tibétaines dans La bonté des tigres: Boris Joseph, parues dans La Vie 2/02/12: « Yarchen, la Cité des moniales »  
Un site à recommander sur les nonnes bouddhistes :  
<<http://www.sakyadhita.org/france/index.html>>

## Quand le temps sera venu, naturellement

« Je trouve que cette interview pose de bonnes questions, qui concernent autant l'évolution du bouddhisme en Europe qu'en Amérique. Cette évolution, et la réflexion qui doit l'accompagner, le questionnement de notre approche, de nos pratiques et de notre compréhension, sont l'affaire et la responsabilité de tous, pratiquants et enseignants également. »

*Joshin Sensei*



**Buddhadharma :**  
*En s'étendant vers l'Occident, le bouddhisme a pris des formes diverses, certaines extrêmement adaptées à la vie moderne et d'autres tout à fait traditionnelles. D'après*

*vous, quel est le rapport entre l'essence du bouddhisme et les formes de sa diffusion?*

**Eido Roshi** : Je suis né et ai été éduqué au Japon, comme vous le savez. La forme est si importante dans ce pays. Il semble qu'il n'y ait pas de séparation entre l'essence et la forme : la forme est une manifestation de l'essence. En arrivant aux Etats-Unis, j'ai apporté ce que j'avais appris, et je dirais que ma façon de présenter le bouddhisme était de présenter sa forme : comment se lever, comment réunir ses paumes, comment s'incliner, comment respirer, etc.... Comment faire ceci, comment faire cela. Au début, les américains étaient assez obéissants, à cause de leur curiosité et de leur enthousiasme pour apprendre des choses nouvelles. Mais comme vous pouvez l'imaginer, il y a eu un moment où ils ont commencé à résister à la forme. Ils ont commencé à dire : « Eh bien, le bouddhisme n'est pas une forme, c'est un esprit. C'est l'essence qui est importante, pas la forme. » Voilà ce que j'ai entendu sans cesse tout au long des années, et quand je soutenais la tradition japonaise, ils disaient toujours : « Eh bien, c'est l'Amérique, nous sommes américains. » Ce qui est vrai. C'est l'Amérique et mes étudiants sont en majorité américains. Je leur ai souvent demandé : « Pourquoi dans ce cas continuez-vous à venir ici ? » Ils répondaient : « Il y a une attraction indescriptible. » C'est sûr qu'elle est indescriptible. Même pour moi elle est indescriptible. Vivre dans un cadre propre, soigné, rigoureux - un genre d'atmosphère naît de la forme, qui n'est rien d'autre que l'essence. On ne peut pas séparer ces deux aspects.

*Et pourtant comment peut-on garantir que l'essence est toujours là quand la forme évolue d'une culture à une autre ? Il y a beaucoup de confusion autour de cette question.*

En réalité cette confusion est inévitable - c'est un cadeau inévitable, devrais-je dire. Si nous ne sommes pas confus nous ne pouvons rien créer de nouveau. Cette confusion pourrait continuer pendant un certain temps, peut-être cinquante ans, cent ans ou plus encore. Et le nouveau bouddhisme américain prend forme, quand le moment est venu. Voilà comment je vois les choses.

*Y a-t-il une différence entre ce que vous dites et ceux qui prônent la création d'un bouddhisme américain maintenant ?*

C'est une question de degré de patience. Il me semble que le style américain c'est plutôt : « Plus il y en a et plus c'est rapide, mieux c'est. Il vaut mieux plus que moins; il vaut mieux la rapidité que la lenteur. » Mais quand on regarde le Bouddha Shakyamouni, son combat a duré des années et des années. Cela n'a pas été une illumination soudaine. Et il a progressé tout seul - il n'y avait pas de Sangha, pas d'enseignant. Ainsi en se tournant vers les origines du bouddhisme, on voit que ce n'est pas forcément comme le mode de pensée américain - « Plus il y en a et plus c'est rapide, mieux c'est ». Il y a dans le bouddhisme un élément, une essence qui ne peuvent être accélérés. Nous devons suivre la Voie sans cesser de faire des efforts, jusqu'au moment venu. Il n'y a pas de raccourci.

*Interview de Eido T. Shimano Roshi, Boddhidharma Fall 2004, traduction Marion. (1ère partie)*

## **Douleur, souffrance et enseignements du Bouddha**

Parmi les premiers enseignements du Bouddha après son éveil, il y a eu les *Quatre Nobles Vérités*. Les trois premières, à propos de l'omniprésence de la souffrance, son origine et sa cessation, trouvent dans la recherche neuro-scientifique un appui solide. Les opinions du Bouddha, en particulier sur la souffrance liée à la douleur physique, s'avèrent valides, et peut-être même plus avancées que celles de l'Occident - surtout celles qui précédaient les nouvelles théories scientifiques sur la douleur apparues dans les années 60.

Depuis cinquante ans et tout spécialement ces dix dernières années, les scientifiques étudiant notre cerveau ont exploré les origines de la souffrance et ce qu'ils ont découvert ressemble de façon frappante à la parabole des deux flèches, grâce à laquelle le Bouddha a transmis une façon habile de faire face à la douleur physique. Le Bouddha a enseigné que la douleur physique est comparable au fait d'être touché par une flèche. Celui qui ne résiste pas à la douleur physique ressent seulement cette flèche.

Pourtant la plupart de ceux qui expérimentent la douleur y ajoute une couche de souffrance émotionnelle. L'angoisse devant la douleur est comparable au fait d'être touché par une seconde flèche.

Bien que nous ressentions habituellement la douleur physique comme un phénomène unique, elle est en réalité composée d'éléments distincts qui incluent la sensation elle-même et une part d'aversion que nous appelons souffrance. Non seulement cette aversion crée la souffrance (la seconde flèche), mais il est de plus en plus clair que l'attitude de la personne peut influencer sur la première flèche, les sensations de douleur elles-mêmes.

Siegel est un spécialiste du traitement des douleurs chroniques du dos. Il est convaincu que la plupart des douleurs chroniques du dos sont dues à des tensions musculaires plus qu'à des problèmes structurels du corps. Le mal au dos et beaucoup d'autres troubles de la douleur proviennent d'une boucle de feed-back stimulée par la peur et les pensées négatives qui font se contracter les muscles.

« Quand nous expérimentons une douleur physique en craignant qu'elle soit causée par une blessure, nous concentrons toute notre attention dessus. Et le simple fait de porter une attention anxieuse à la douleur augmente l'expérience de la douleur. » dit Siegel. « Ces problèmes sont entretenus par la peur de problème. »

Dans ces cas-là, il est convaincu qu'un changement d'attitude peut faire diminuer non seulement la souffrance mais aussi le niveau de douleur du muscle lui-même.

« En tournant notre attention vers le phénomène dont nous avons peur et en essayant de dire vraiment « oui » aux sensations, toute cette réaction d'aversion tend à diminuer. », dit-il.

Siegel met en garde les personnes qui ressentent une douleur inexplicable : celles-ci devraient d'abord consulter un médecin pour s'assurer que la douleur n'est pas le symptôme d'une maladie grave. Mais si le médecin ne détecte aucune menace, et si les maux et la douleur sont le problème principal, alors la pleine conscience pourrait constituer un traitement approprié.

Cependant la pleine conscience n'est pas une panacée. Ironie du sort, Siegel était déjà un pratiquant bouddhiste au moment où il a été terrassé par un mal de dos qui l'a obligé à rester pratiquement couché pendant des mois. Comme il l'écrit dans son livre, « Back Sense », ce n'est qu'en étudiant la méthode qu'il enseigne aujourd'hui qu'il a pu se libérer de la douleur et retrouver une vie normale.

« Je me suis complètement laissé prendre par le symptôme, malgré la pratique de la méditation » dit Siegel.

« J'essayais bien de méditer avec la douleur, mais je pensais qu'en bougeant librement je risquais de me blesser ».

Cette croyance erronée a suffi à maintenir son problème de douleur. « C'est là que la compréhension et la connaissance jouent un rôle décisif », dit Siegel. « La pratique m'a effectivement aidé une fois que j'ai appris quel était le vrai problème ».

Le « cingulate » (mot dérivé du Latin pour « ceinture ») est une région complexe avec de nombreuses fonctions différentes, mais les scanners du cerveau et les études anatomiques montrent que l'une de ses fonctions est d'agir comme une alarme neuronale. Elle est activée par la douleur physique, mais aussi, comme le montre la

recherche de la psychologue UCLA Naomi Eisenberger, par la souffrance émotionnelle telle que la blessure due au rejet social.

Peut-être que le mot « souffrance » est celui qui traduit le mieux la part de rejet contenue dans la souffrance physique aussi bien qu'émotionnelle.

Nos réactions à la peur et à la douleur se chevauchent dans une sous-région du cingulate. Celle-ci prépare le corps à fuir. Quand l'alarme est donnée, nous contractons nos muscles afin de pouvoir nous échapper rapidement. Mais Ronald Siegel nous avertit que si nos muscles restent contractés longtemps, cela peut entraîner une douleur supplémentaire.

La bonne nouvelle, c'est que la sensation d'alarme a beau se déclencher de façon automatique, il est possible de la laisser passer. Des scientifiques comme Naomi Eisenberger sont en train de découvrir que les régions pré-frontales du cerveau, associées à la pensée consciente, sont connectées aux régions émotionnelles et régulent celles-ci. Quand nos sens perçoivent quelque chose qui pourrait être une menace, la région du cingulate génère l'expérience de souffrance pour nous forcer à faire attention. Puis les régions pré-frontales jugent s'il y a réellement une menace. S'il n'y a pas de menace, (si ce qui arrive est acceptable), alors il semble que les régions pré-frontales inhibent l'alarme neuronale du cingulate. Nous détendons nos muscles, respirons profondément et nous nous sentons soulagés.

Ainsi, quand nous expérimentons des sensations de douleur sans avoir peur, l'impression de

souffrance retombe. Ceci est la base physiologique de la parabole des deux flèches. L'impact de la deuxième flèche est dû à notre résistance. Il disparaît avec l'acceptation.

Le chercheur en psychologie J. David Creswell ajoute: « Il semble qu'il y ait une logique de fonctionnement qui montre que la méditation en pleine conscience réduit efficacement les symptômes de douleur chez les personnes sujettes aux douleurs chroniques ». Il fait pourtant remarquer que la pleine conscience ne diminue pas forcément la réelle

sensation de douleur. « En réalité, dit-il, je pense que plus on est attentif à la douleur, plus on l'expérimente de façon directe »

Par contre, la pleine conscience fait diminuer la souffrance émotionnelle qui accompagne généralement la douleur, la seconde flèche dans la parabole du Bouddha. « Je pense que ce qui se passe en réalité, c'est qu'il y a une sorte de dissociation de la sensation de douleur et de la réaction émotionnelle à cette douleur quand on est en pleine conscience ».

On pourrait penser que l'attention seule est trop passive pour affecter nos réactions émotionnelles, mais en fait, quand nous faisons réellement attention à quelque chose, le cerveau est très actif. « Simplement en observant et en remarquant la façon que vous avez de répondre, vous activez les ressources permettant de réguler cette réponse ».

*Rick Heller Bodhidharma  
automne 2010 ;  
Traduction Marion*

## En vrac :

- Amusant: lorsqu'on tape dans Google: «Nonnes bouddhistes »,
- apparaît la recommandation suivante :  
« Essayez avec cette orthographe : [moines bouddhistes](#) « Sans commentaires... !

- Trust in Mind : l'auteur parle dans le 1er chapitre des quatre états d'esprit sublimes,
- et voici un résumé du dernier, l'équanimité :

« Équanimité : elle dissout l'attachement et l'avidité, et les réactions extrêmes ; l'esprit est souple, stable, sans agitation, centré (...), purifié, nettoyé de toutes ses impuretés. Il considère chaque chose sans idées préconçues (...). Ceci est l'esprit éveillé, et la perception d'un tel esprit est claire, sans préjugés.

Il est presque impossible d'imaginer les effets salutaires que l'on verrait si l'on adoptait une telle perspective dans toutes les recherches scientifiques, médicales, économiques ou politiques, pour n'en mentionner que quelques-unes. Cela est vrai surtout dans le contexte du monde moderne, dans lequel toutes ces disciplines sont basées sur de strictes et rigides dichotomies, comme vrai/faux, existant/non-existant. Il en résulte forcément une forme d'absolutisme ».

Imaginons les débats politiques de ces temps-ci prononcés par des pratiquants de l'équanimité ...

*Joshin Sensei Trust in Mind de Mu Soeng*

*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 .*