

« *Quand nous faisons gassho, nous faisons gassho, c'est tout. Gassho assure gassho. Gassho, c'est faire gassho. C'est l'image fidèle du monde autour de gassho. Si nous voulons goûter la vraie nature de Bouddha dans la forme de gassho, tout ce que nous avons à faire est de maintenir cette forme elle-même. C'est ce qu'on appelle la pratique sans souillure* ».

D.Katagiri. *Retour au Silence*
(Sagesses Seuil).

DAISHIN

SOMMAIRE

L'Arbre de l'Eveil,
Buddhadasa Bhikkhu

Une religion sans compromis,
Ruth Fuller Sasaki

Bien dans son Corps,
bien dans sa tête,
Liliane

Qu'a-t-on fait depuis
l'époque du Bouddha ?
Isabelle

Tourbillons,
Judith Ragir



Une religion sans compromis

La pratique du Zen n'est pas seulement une technique pour améliorer votre vie, met en garde une pionnière du Zen Ruth Fuller Sasaki.

Il y a ceux qui semblent croire que le Zen a une « technique » qui peut être utile dans d'autres domaines en-dehors de cette religion – pour l'écriture, l'art, la psychiatrie, par exemple – et qui désirent avoir quelque connaissance ou expérience de cette technique afin de l'appliquer à leur propre domaine. A ceux-là, je voudrais dire ceci : bien que le Zen ait une technique, le Zen n'est pas une technique. Le véritable Zen est d'abord et avant tout une religion. Le Zen est un des courants de ce grand océan du Bouddhisme, plus spécifiquement une partie de cet océan qui s'appelle Bouddhisme Mahayana d'Extrême-Orient. Le Zen a des doctrines, ou si vous préférez des vues, bien définies. Elles s'appuient sur ce que les anciens patriarches et leurs successeurs réalisèrent à travers leurs propres expériences qui se trouvent être le cœur de tout le Bouddhisme, depuis ses origines dans la vie et les enseignements du Bouddha Shakyamuni jusqu'à ses derniers développements des siècles plus tard, en Chine et au Japon. Tout le Bouddhisme est basé sur l'éveil de Shakyamuni Bouddha et la démonstration qu'il fit de cette

L'Arbre de l'Eveil

« L'Arbre de l'Eveil » est le surnom de l'espèce de l'arbre en-dessous duquel le Bouddha s'éveilla à sunnata – la vacuité. Chaque Bouddha a son espèce d'arbre particulière. Le Bouddha de cette ère, le Bouddha Gautama, a réalisé l'Eveil parfait sous un membre de la famille des *figus*, auquel, de par son association avec le bouddhisme, on a donné le nom de *figus religiosa*.

Il est maintenant connu en Inde comme l'arbre pipal. En Thaïlande, cet arbre et ceux de sa famille, sont appelés arbres *poh*.

Ajahn Buddhadasa note le fait que tous les membres de la famille des *figus* manque de « bois du cœur », c'est à dire de ce centre ligneux et dur que l'on trouve chez les autres arbres. Le cœur de bois de l'Arbre de l'Eveil est effectivement vide...

« *Heartwood of the Bodhi Tree* », *Les enseignements du Bouddha sur la Vacuité. Buddhadasa Bhikkhu.*

Bien dans son corps, bien dans sa tête

expérience à travers la vie qu'il mena ensuite. Quelle que soit la technique du Zen, la seule raison de la développer a été et est d'apporter aux êtres l'expérience de cet éveil, afin qu'ils puissent ensuite vivre une vie en accord avec sa signification la plus profonde.

Donc, si vous approchez l'étude du Zen pour « prendre » quelque chose que vous pourrez adapter et utiliser pour vos propres raisons, même si vous y réussissez, ce ne sera que l'écume du Zen ; vous n'en connaîtrez jamais le véritable cœur vivant.

A ceux d'entre vous qui sont déjà plus ou moins engagés dans une religion occidentale et qui désirez atteindre une compréhension plus profonde de votre foi à travers l'étude du Zen, je dirais ceci : Attention si vous approchez le Zen en vous accrochant à vos croyances – vous pourrez trouver qu'elles s'éclaircissent pendant un moment, qu'elles sont même « illuminées » par la pratique du Zen, mais il viendra inévitablement un jour où vous devrez choisir. Vous pouvez vous illusionner vous-même en pensant que vous pouvez faire une synthèse satisfaisante. Mais le véritable Zen est sans pitié et sans compromis.

C'est une épée à deux tranchants, qui détruit la vie et qui donne la vie. Avant d'éveiller la Grande Vie, on doit expérimenter la Grande Mort. Et lorsque frappe la Grande Mort, il ne reste plus rien. Ce n'est que lorsque tout ce en quoi vous avez cru, tout ce que vous avez aimé, tout ce que vous avez pris comme appui est balayé que vous en arrivez à connaître la Grande Vie du Zen.

Extrait de Zen Pioneer de Ruth Sasaki, dans Budhadharma. Trad. Joshin Sensei.

Oui, c'est une formule qui fait très bien à la première page des magazines de régimes amaigrissants. Quel rapport avec zazen ? Et pourtant.

Faute de partir en lévitation vers les étoiles, allégés et libérés des tourments de ce monde, il est une vertu de zazen pour qui ne sait pas quoi faire pendant 20 à 50 minutes, cela varie selon les temples et les maîtres, c'est d'observer ce corps de chair, d'os et de sang, bien réel quand on souffre (même si, je fais confiance, Sensei affirme qu'à la fin il n'y a personne...) et de tenter de saisir ce qui fait obstacle à un minimum de stabilité et de stoïcisme lors des multiples singeries du mental.

Après plusieurs années d'assise en posture dite "parfaite" (un pied glissé entre la cuisse et le mollet), voilà que je ne pouvais plus m'asseoir sur le coussin sans éprouver une intenable douleur au bout de 20 minutes. J'adoptais donc la posture "secrète", les deux pieds touchant le sol, appelée à tort birmane – celle-ci préconise une jambe repliée vers l'arrière – rien n'y fit. C'était il y a deux ans.

J'en concluais que mon corps vieillissait, que mes articulations étaient atteintes d'usure, je ne suis plus très jeune. Je me résolus donc à utiliser un petit banc. C'était tenable, sans plus. Rapidement les genoux devenaient douloureux. Je dois dire que je ne retrouvais pas sur le banc cette stabilité très particulière que procure l'assise jambes croisées, et croissait en moi un grand désarroi.

Un concours de circonstances sans intérêt pour le présent article, me fit prendre conscience que depuis trop longtemps je prenais du poids régulièrement et sûrement. Grâce à un merveilleux régime dont je ne ferai pas ici la publicité, j'ai perdu 10 kg entre le 8 janvier et le 8 mars, puis 3 autres jusqu'en juin. Ho ! Merveille ! Dès avril, j'ai pu retrouver la posture secrète sur le coussin, sans difficultés majeures. Il s'avère que j'ai récupéré le poids que je faisais entre 30 et 50 ans, c'est à dire, pour faire court, le poids qui convient en fonction de ma taille, de ma nature propre.

Conclusion : il n'existe pas de poids idéal pour faire zazen, c'est entendu, mais le "surpoids" guette chacun d'entre nous. Ce surpoids peut être un

véritablement empêchement à la pratique de l'assise.

Le corps a ses raisons que le mental veut souvent ignorer.

Observons, écoutons... le son du corps.

Liliane

Qu' a-t-on fait depuis l'époque du Bouddha ?

Qu'est-ce qui a changé ?

Le Bouddha nous a montré le chemin, les moyens de parvenir à la cessation de la souffrance, les moyens de parvenir de l'Eveil... Et que fait-on ? Rien...

Nous ne faisons rien pour que ça aille mieux, pour que le monde aille mieux. Constat non pas d'échec mais d'impuissance face à tant de résistance. Or, plus on résiste et moins ça va. Soyons comme l'eau de la rivière, la voie du Tao nous dit de laisser faire, lâcher prise. Plus on s'accroche à une idée, aux concepts et plus nous nous rétrécissons à l'intérieur. Ouvrir son cœur au Dharma, continuer sur la voie du Bouddha inlassablement, jour après jour...

Ne pas perdre de vue aussi que toute la misère du monde nous ne pourrions jamais être assez fort pour l'éradiquer, mais que cela ne nous empêche pas de continuer sur la voie de la compassion, avoir en tête que la misère existe. Y penser permet de rester vigilant et sur ses gardes même si nos actions petites ou grandes seront toujours insuffisantes. Je voudrais qu'en 2008 il y ait moins de misère mentale, plus de chaleur dans tous les cours de la Planète. Pour cela : continuer sur le chemin de la Voie du Bouddha. Gassho.

Isabelle

Tourbillons...

J'ai tout de suite aimé la cérémonie du thé
quand, adolescente, je l'ai découverte
cela faisait des années
que je jouais avec théière et tasses
je ne pouvais pas croire
qu'on s'assiérait en silence
juste pour boire le thé
si consciemment
dans chaque geste
chaque angle
chaque regard

s'inclinant
devant chacun
l'un après l'autre
respect envers chacun de mes amis

cela semble même
encore plus beau
les samedis matins
au milieu de ma vie frénétique
que ça ne l'est en sesshin
là où cela semble ordinaire
et attendu.

et maintenant je trouve
les oryokis
exquis
je me demande si
dans la purge d'orientalisme
qui touche le Bouddhisme américain
ils vont les enlever
je souris car
dans ce cas
en secret
chez moi
avec mes complices
amoureux des oryokis
nous mangerons ensemble
si nous ne pouvons plus le faire dans le zendo

Les samedis matins
ça arrête le monde.

brise légère de beauté
silence dans mon esprit
juste la fleur sur l'autel
juste cela
l'eau chaude
s'élevant
en spirales
dans mon bol.

Rayons de lumière sur le sol
en bois
quand se lève le soleil
tourbillons de la fumée de l'encens
en harmonie avec la vapeur
qui s'élève de mes bols
le silence absolu que je ressens
quand pour faire le service
je m'avance dans le zendo
absolu silence
et pourtant nous sommes là
tous là
mangeant la soupe de riz

Judith Ragir
(trad.
Joshin Sensei).

* * * * *

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.