

« Je marchais dans la rue et j'ai découvert que l'engagement auquel je pensais, c'était bien, mais c'était en surface ; le vrai engagement c'est le dégagement... Brutale secousse ! »

Diana Zuyken

« Je dirais que 95% des personnes qui méditent entrent dans un état de calme, de relaxation et ne pratiquent pas forcément cette sorte d'immersion qui se produit lorsque vous êtes au chevet d'une personne en train de mourir. Se faire un endroit où l'on peut avoir un peu de paix et de silence pour quelques minutes, cela n'est pas le Bouddhisme ».

Bernie Glassman*



DAISHIN

SOMMAIRE

Prêt pour la mort? (2^e partie)

**Extrait d'un forum : « Comment aider »*

Le bol de la Demeure sans Limites

Prêt pour la mort ? (2^e partie) Le douloureux bardo de mourir

Au moment de notre mort, nous pouvons être englouti par des sentiments de tristesse, de peur, de douleur. Quelle est la source de cette douleur et de cette souffrance ? Son origine est notre attachement – la façon dont nous nous attachons et nous nous agrippons aux apparences de cette vie. Nous ne voulons pas lâcher – que ce soit l'attachement à notre famille, notre maison, notre travail, ou à la richesse ou à notre réputation. Ceci est la cause première de la souffrance de ce bardo¹.

Même à présent, si nous pensons à la mort, nous ressentons cette peur et cet attachement. Lorsque apparaissent ces sentiments, nous pouvons nous rappeler à nous-même, encore et encore, que de telles émotions ne sont d'aucune aide. Si ces sentiments persistent, nous pouvons nous rappeler que nous ne sommes pas les seuls à mourir. Tous ceux qui sont nés

¹ Bardo dans son sens littéral signifie « intervalle », ou bien « intermédiaire, entre-deux », le passé est terminé, le futur n'a pas encore apparu : il y a un fossé, un sens du « maintenant », une pure ouverture, avant l'arrivée de la chose prochaine, que ce soit la pensée suivante, ou la vie suivante.

Le Rinpoche poursuit en décrivant les six bardo qui : « montrent la continuité de l'esprit à travers tous les états d'existence. De cette perspective, ce que nous appelons « vie » et « mort » ne sont que de simples concepts ».

vont mourir. Tous ceux qui sont nés autrefois sont morts. Toutes les personnes en vie actuellement vont mourir. Tous ceux qui naîtront dans le futur aussi mourront. Personne ne reste toujours vivant. Personne n'a 2.500 ans. Nous vivons peut-être longtemps, cent ans ou plus, puis nous partirons.

Au cas où il n'y aurait que vous à mourir, que vous qui seriez puni par la mort, il serait bien sûr raisonnable d'éprouver de la tristesse ou de la peur. Vous pourriez alors dire : « Pourquoi moi ? » et « Pourquoi maintenant ? ». Mais puisque personne ne peut nous dire quand cela arrivera, l'important est d'être prêt. Lorsqu'on apprend le secourisme, on apprend des techniques d'urgence, comme le massage cardiaque, si bien que si un accident survient, on est prêt à sauver la vie de quelqu'un. De même, si nous apprenons que notre mort est proche, nous devons être déjà prêt ; c'est cela le but de travailler avec les instructions sur le bardo. Si nous pouvons laisser partir notre attachement, alors le bardo de mourir n'est plus un bardo douloureux. C'est seulement « le bardo de mourir », dont nous pouvons alors faire clairement l'expérience. Mais sinon, notre esprit est si encombré et dépassé parce que nous nous agrippons, et parce que nous nous cramponnons que nous en manquons toute l'expérience. Nous perdons l'occasion de remarquer ce qui se passe ; nous laissons échapper chaque circonstance qui manifeste la nature de l'esprit.

Dans ces conditions, nous ne pouvons pas accorder cette expérience du bardo à notre Voie.

Afin de contrebalancer cette tendance, et de créer une situation positive, nous pouvons pratiquer le lâcher prise de nos attachements pendant cette vie.

Quand nous regardons l'attachement de près, nous voyons que ce n'est rien d'autre qu'une habitude. Nous avons développé certaines structures, formes dans lesquelles nous persistons ; cette façon de nous accrocher et de nous cramponner est devenu si solide et si implantée en nous que nous ne la remarquons même plus. Ainsi nous devons réorienter notre regard ; nous devons nous habituer à une nouvelle façon de comprendre nos expériences qui nous aidera à briser ces structures et à nous extirper de notre attachement. Le moyen le plus efficace pour ce faire est la pratique de l'attention et de la concentration. Nous devons donc nous rappeler de nombreuses fois d'appliquer cette pratique dans chaque situation. N'attendons pas d'être assis sur notre coussin de méditation, sinon nous perdrons énormément de temps.

Si nous pouvons dé-faire dès maintenant notre façon de nous cramponner, dans cette vie même, alors nous

pouvons transcender la souffrance de ce bardo.

Se préparer à la mort

Quand nous voyons que le moment de notre mort se rapproche de plus en plus, nous pouvons nous préparer en faisant naître le souhait de rester calmes. Nous pouvons nous dire : « La mort approche ; c'est le moment pour moi de mourir, c'est un moment extrêmement important ». C'est là que nous devons concentrer toute notre attention, et pas sur les choses pas finies, ou les façons de prolonger notre vie.

Car, une fois le moment de la mort est arrivé pour nous, peu important notre désespoir et notre désir de continuer à vivre, rien ne peut être fait. Personne ne peut changer notre karma ; nous n'avons pas d'autre choix que le suivre. Ce qui va nous aider est de nous préparer à ce moment en s'établissant dans la ferme intention de rencontrer notre mort avec calme et l'esprit attentif. Nous nous préparons mentalement en nous familiarisant avec les étapes de la mort, et puis en affirmant cette intention de rester calme et présent, alerte et attentif à travers ces étapes. C'est très important de s'établir dans cette intention maintenant et de s'y entraîner ; et, au moment de la mort, il est essentiel de réaffirmer cette intention, cette unique intention, de rester dans un état d'esprit paisible et attentif.

Mais nous devons aussi comprendre que cette intention sera parfois interrompue par la douleur et la peur, aussi est-il essentiel de se réinstaller dans cette intention encore et encore. Nous pensons quelquefois que faire une chose une fois, c'est suffisant. Par exemple, nous pouvons avoir pris les vœux de bodhisattva, fait naître « Bodaishin » (bodhicitta) – l'aspiration à libérer tous les êtres – à un moment. Nous pouvons penser que cela suffit, mais ce n'est pas le cas. Nous devons faire naître cette aspiration tous les jours, et pas seulement tous les jours, mais au moins trois fois par jour.

De même, au moment de notre mort, nous aurons besoin de répéter notre intention, si possible à voix haute, encore et encore jusqu'à ce que nous y soyons fermement enracinés.

Quand corps et esprit sont un avec cette intention, alors nous avons une bonne pratique, qui va nous apporter toute l'aide nécessaire(...)

Dzogchen Ponlop Rimpoche
(à suivre)

Extrait d'un forum dans **Buddhadharma : « Comment aider »*

Voici quelques autres passages tirés de cet article, intéressant mais trop long, je pense, pour être traduit en entier.

Bernie Glassman : Le mot « aider » cache un piège. Je préfère utiliser le mot « offrir ». Quand on dit « aider », vous impliquez que vous allez arranger les choses, les rendre meilleures. Si vous êtes dans le monde de l'offrir, ou de servir, cette offre peut ne pas être désirée. Ça va. Le mieux que je puisse offrir peut créer plus de problèmes, ou il peut créer moins de problèmes, ou peut être complètement ignoré. C'est sans rapport.

B. Glassman : Séparer la méditation et l'action est trop dualiste. Le seul méditant qui pourrait à la rigueur ne pas être en contact avec le monde extérieur serait quelqu'un qui reste dans une grotte, comme Bodhidharma. Mais même lui devra être en contact avec le monde pour manger. Sur les 2' heures que nous vivons, nous sommes en contact avec le monde

de multiples façons. Comment pourrions-nous former un Bouddhiste à ne pas entrer en contact avec le monde ? Séparer l'action et la méditation implique presque que lorsque vous méditez vous êtes un bouddhiste, et dès que mettez le pied hors de la salle de méditation, vous êtes quelque chose d'autre...

Paul Haller : J'ai remarqué qu'un certain nombre de personnes viennent pratiquer seulement pour les activités de service – le travail dans les hospices, les prisons, ou avec les sans-logis – c'est leur porte du Dharma. Au bout d'un moment, ils commencent à voir l'importance des autres aspects de la pratique. Peut-être que dans l'orthodoxie de notre pratique occidentale, nous pensons presque exclusivement aux personnes qui viennent à travers la porte du dharma de la méditation. Au fur et à mesure que l'offre que nous proposons au monde mûrit, nous pourrions offrir ces deux portes, et les personnes viendront par l'une ou l'autre, selon ce que leurs conditions de vie, et leur karma, rendront plus attrayant.

B. Glassman : Le fondateur du Zen Soto, Dogen, disait que nous devons nous rappeler que le Zen est le chemin de l'éveil, et pour lui, cela signifiait réaliser l'interdépendance de toute vie, et abolir le fossé entre sujet et objet. Aujourd'hui, nous mettons l'accent dans le Zen Soto sur la partie méditation, mais je pense que Dogen nous demandait de considérer quel est le but de tout ceci. Si nous mettons l'accent sur « nous-même » nous avons tendance à prendre soin de nous. Mais si nous voyons l'unité de la vie, nous voyons le monde comme nous-même, et nous prenons soin du monde entier. Kobo Daishi, le fondateur du Shingon, disait que vous pouvez apercevoir la profondeur de l'éveil d'une personne en regardant ce qu'elle donne aux autres. Ce n'est pas par la durée de temps passé sur le coussin de méditation.

P. Haller : nous pouvons penser que nous, ici, en occident nous sommes l'orthodoxie, la pierre d'appui de la pratique bouddhiste ; mais si nous

regardons avec une vue plus large, si nous regardons le contexte de la pratique bouddhiste dans le monde, nous pourrions plus facilement arrêter de nous accrocher à notre position de : « J'ai raison » (la pratique bouddhiste est principalement la méditation). Par exemple, les bouddhistes les plus nombreux dans le monde entier appartiennent à l'école de la Terre Pure, et la méditation n'est pas la pierre d'appui de leur pratique. Alors, nous pourrions arrêter de croire et de dire que les personnes qui pratiquent sincèrement doivent nous ressembler et être comme nous.

P. Haller : En travaillant au projet du Zen Hospice, j'ai remarqué combien c'était fort pour les personnes de s'asseoir au chevet d'un mourant. Ceux qui s'investissaient profondément là avait l'impression de faire une sesshin ; ils devenaient à la fois plus ouverts et plus enracinés, plus eux-mêmes. Ils faisaient leur pratique auprès du lit, portant témoignage du voyage d'une personne de la vie à la mort, et c'était par le don qu'ils rencontraient cela. De voir cela encore et encore a un grand effet de changement sur moi. J'ai compris qu'il y avait beaucoup de moyens pour s'ouvrir, devenir solides, et voir l'interconnexion de toute vie. Le facteur clé est l'immersion, être complètement engagé dans ce que l'on fait. C'est l'un des indices que je recherche devant l'engagement social. S'il est possible de mettre en oeuvre cette immersion totale, alors c'est aussi puissant qu'une retraite de méditation.

P. Haller : Il est nécessaire de se souvenir que les différentes facettes de notre monde ne sont pas en compétition. Au contraire, elles se soutiennent les unes les autres. Quand vous mangez, dormez, travaillez, étudiez avec votre groupe, votre travail hors du groupe – toutes ces choses se soutiennent entre elles. L'engagement social n'entre pas en compétition avec la méditation assise, et ne nous en éloigne pas non plus. C'en est un complément; il va y apporter de nouvelles compréhensions. De même, la méditation assise va apporter de nouvelles compréhensions au

bouddhisme socialement engagé. C'est un système holistique – les différentes parties peuvent être en synergie. Ou bien elles peuvent être en conflit, et je pense que le pari de notre pratique c'est de découvrir, du mieux possible, cette synergie.

Le bol de La Demeure sans Limites

Les personnes qui viennent demandent souvent ce qu'elles peuvent apporter pour la Demeure sans Limites. Voici quelques idées de produits courants qui sont toujours bienvenus :

- Des céréales de toutes sortes, avec une préférence pour le bio si ce sont des céréales complètes, notamment le riz,
- Du miso et du shoyou,
- De l'huile.

Par ailleurs nous avons souvent du mal à trouver de l'huile de paraffine neutre, pour la lampe que l'on allume pendant zazen près du bouddha sur la fenêtre. Vous pouvez en apporter une bouteille ou deux.

De la Demeure sans Limites : nous attendons vos textes, réflexions, discussions... pour Daishin ! Merci.

* * * * *

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.