

Paris : les journées de retraite reprendront le Samedi 27 septembre avec Joshin Sensei dans un nouveau lieu : nous sommes accueillis par nos amis bouddhistes coréens dans un très beau Zendo, au 35 rue de Lyon.
Nous enverrons bientôt par mail ou courrier les autres dates des rencontres automne-hiver 2008.

DAISHIN



Le bol de la Demeure sans Limites :

Merci de votre générosité ce printemps ; voici nos suggestions pour cet été de produits toujours nécessaires :

- 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,
- De l'agar agar,
- Des fruits frais.

SOMMAIRE

Le merveilleux chemin des difficultés (2)

*Deux textes traduits par Sensei :
"L'ennui cuisant de la méditation" et
"Marcher vers l'Eveil"*

Que savons-nous de la mort ? Liliane

La marche, Koju

Chant de la Terre, Liliane

Oui, la Demeure sans Limites – ou plutôt ses habitantes temporaires depuis près de dix huit ans – va peut-être mettre à la voile et partir vers d'autres horizons. Ce sera sans doute pas très loin, dans la même région, au frais dans les montagnes...

Les circonstances changent, et nous devons suivre, et changer quand c'est nécessaire. Ainsi, à la fin de l'été, le bâtiment sera mis en vente, et puis... eh bien, on ne sait pas encore, sauf que dans l'idéal, ce serait plus grand et aussi plus confortable pour les personnes qui se joignent à nous pour partager notre quotidien dans la Voie du Bouddha.

Nous fermerons donc quelques semaines fin août/début septembre, mais il y aura des retraites en automne à la Demeure sans Limites avec Joshin Sensei et nous comptons louer un gîte assez grand pour y tenir la retraite de Nouvel An, si la DSL est vendue d'ici là.

Tout est encore au conditionnel...
Et en attendant, nous sommes ouverts tout l'été : venez donc contempler les bois, les prairies et le Zendo encore une fois... Venez profiter des cabanes et y écouter le chant des oiseaux..

Le merveilleux chemin des difficultés (2)

« Une chose, c'est que nous avons du mal à nous rapprocher des autres parce que nous ne faisons pas confiance à notre cœur. Nous ne croyons pas que notre cœur a la capacité de s'ouvrir aux chagrins aussi bien qu'à la beauté du monde. Nous avons souvent été blessés, et en chemin nous avons appris que nous ne pouvons pas supporter le monde. Un des grands enseignements du bouddha – c'est comme une sorte de médecine, pourrait-on dire – est de nous rappeler, à nous et aux autres, que nous avons un cœur très vaste. Nous avons à l'intérieur la nature de bouddha, la capacité de faire tenir toutes les joies et tous les chagrins du monde. Et un aspect de cette grande ouverture est notre possibilité à supporter la souffrance.

Chacun a ses propres fardeaux. Chacun a sa propre mesure de chagrins. Cela fait partie de la condition humaine. Quand vous parlez de la première Noble Vérité, vous reconnaissez que ceci est notre incarnation humaine. Quand vous vous asseyez avec quelqu'un, vous pouvez voir que cette personne a son poids de chagrins, tout comme vous. Si vous pouvez partager comment vous avez lutté avec vos propres chagrins, comment vous avez travaillé avec eux, cela adoucit la rencontre et partage la vulnérabilité. Cela rend le rapprochement possible. Ne soyons pas idéaliste à ce propos. Le cœur s'ouvre ou se ferme, et il peut y avoir des moments où vous avez le besoin de reculer, de vous protéger, comme on dit. Vous devez vous inclure vous-même dans la compassion, pas seulement les autres. Nous avons des problèmes quand le cercle de la compassion oublie une personne – soi. » J.Kornfield.

« J'ai appris à enseigner auprès de plein de personnes qui me répondaient toujours : « Oh, non. Moi je ne peux pas faire ça ; je ne suis pas assez bien pour ça ». Si je suggérais à ces personnes qu'elles pouvaient être patientes avec elles-mêmes, et qu'elles pourraient faire toutes ces choses merveilleuses dont Jack nous a parlé, elles se sentaient de plus en plus mal avec elles-mêmes et insistaient sur le fait qu'elles étaient tellement nulles...

Quand elles regardent à l'intérieur d'elles-mêmes, elles ne voient qu'impatience, que mauvaise humeur, et plein de bien/pas bien. Kongtrul Rimpoché, avec qui je travaille maintenant, dit qu'afin de progresser sur le sentier spirituel, nous devons être capable d'autoréflexion, de nous voir nous-même honnêtement. Il dit que c'est là que s'arrêtent net la plupart des occidentaux. Ils s'assoient, ils commencent à méditer, ils commencent à se voir, à voir clairement leurs réflexes de comportement habituels, leurs pensées, leurs émotions. Alors, tout est immédiatement tordu en haine de soi, en auto-dénigrement, en auto-désapprobation. Il parle beaucoup de la culpabilité. Il parle du poison de la culpabilité, qui nous empêche d'avancer, de grandir. Quand vous vous sentez coupable, vous n'avancez plus.

Pour que l'autoréflexion marche, il faut qu'elle s'accompagne de beaucoup de metta – de gentillesse aimante, d'amitié envers vous-même. Ce qui ne signifie pas l'auto-indulgence. La meilleure analogie que j'ai entendue est de vous traiter vous-même comme vous élèveriez un enfant. Un enfant que vous aimez beaucoup, vous savez que vous devez lui donner beaucoup d'amour et de soins, mais qu'il a aussi besoin de limites. Vous n'allez pas le laisser manger tous les bonbons, ou courir près des voitures. De même dans votre cœur, vous savez ce dont vous avez besoin pour grandir ; au début, vous ne le savez peut-être pas très bien, mais vous allez apprendre, et cela signifie aussi apprendre ce qui va vous aider à devenir plus patient, plus aimant, moins agressif. C'est par l'autoréflexion que vous trouvez cela, mais si vous la tordez, si vous utilisez ce que vous voyez contre vous, vous allez vous y perdre et vous mettre en colère après vous-même sans vous en apercevoir : « Comment est-ce que je peux me prendre pour un méditant, ou pour bouddhiste ? Cela fait 15 ans que je médite, et regardez ! J'ai toujours aussi mauvais caractère, et plein de défauts ». Vous devez user de gentillesse pour vous regarder, et ne pas nourrir la haine de vous-même. (...) Et maintenant, le Dalai Lama enseigne toujours qu'il n'y a pas de compassion pour les autres s'il n'y a

pas aussi de compassion pour soi. Si on entend cela, on peut se dire : « Oui, très bien, et alors, par où je commence ? » Nous avons besoin d'enseignements qui développent maitri, la gentillesse aimante envers soi-même, qui va apporter confiance et force à notre sagesse. Nous devons abandonner notre biographie¹. La pratique de la méditation qui nous enseigne à remarquer nos pensées, à les toucher, et à les laisser partir nous permet de laisser partir notre biographie. Nous pouvons alors entrer en contact avec la culpabilité brute qui se trouve à la racine. C'est le maintenant dont on parle : être complètement présent avec l'inconfort qui vient avec la culpabilité et ne pas seulement la nourrir avec nos pensées. (...) Nous sommes experts à mettre de l'huile sur le feu. Pour faire redescendre le cycle de la souffrance, il faut du courage, beaucoup de courage, parce que le besoin profond de faire ce qu'on a toujours fait – que ce soit crier, pleurer, frapper, peu importe – est comme un aimant. Il vous tire vers le bas comme un poids. Tenir bon, ne pas céder à cette agressivité demande du courage. Ce n'est pas seulement pour les bouddhistes. Martin Luther King aussi enseignait cela. Nous parlons d'une communauté aimante. Nul n'est guéri jusqu'à ce que tous soient guéris ». P.Chodron.

Conversation entre P.Chodron et J.Kornfield. Buddhadharma. Trad. Joshin Sensei

¹ C'est à dire les événements de notre vie auxquels nous attachons l'idée d'un moi, qui a fait ceci et cela, a souffert ceci et cela, etc..

L'ennui cuisant de la méditation

Rigdzin Shikpo, un disciple de Chogyam Trungpa Rimpoche, parle de l'irritation parfois épouvantable et de la frustration de la méditation et pourquoi nous devons « nous cramponner ».

La méditation, dit un jour Chogyam Trungpa, est « ennuyeuse, ennuyeuse, ennuyeuse ». Ce n'est pas ce que nous voulons entendre. Ceci dit, il y a plus d'une définition d'« ennuyeux ». L'ennui cuisant, c'est ce sentiment d'immense irritation pendant la méditation. Nous voulons nous lever et faire autre chose. Nous sommes contrariés par nous-mêmes, par notre enseignant, par la méditation elle-même. Et nous nous demandons : « Pourquoi est-ce que je fais ça, alors que je pourrais être en train de m'amuser ? » ou, plus subtilement : « Pourquoi méditer quand je pourrais faire quelque chose d'utile aux autres ? » Ces sentiments aigus de colère, d'irritation, et de contrariété viennent souvent d'une ambition contrariée : « Ce n'est pas ce que je voulais ! Je ne me suis pas joint à tous ces gens qui méditent pour m'ennuyer à en exploser ! Je pensais vraiment que cela allait m'amener quelque part, et rien ne se passe ! Je veux me lever et partir... » C'est un moment crucial, parce que nous pourrions nous lever et partir. Mais si nous abandonnons la pratique, nous ne dépasserons jamais cette ambition. Et voici un autre exemple d'une personne raisonnable jugeant notre méditation : « Ça ne marche pas, n'est-ce pas ? »... Nous devons prendre conscience des trucs qu'utilise notre esprit. Cette irritation, aussi forte et envahissante qu'elle soit, n'est qu'un autre sentiment vers lequel nous devons nous tourner pour l'examiner franchement. Si nous sommes embourbés dans cet ennui cuisant, nous pouvons en arriver à abandonner la méditation. Peut-être devrions-nous essayer le soufisme – et je ne parle pas contre le soufisme – ou un autre chemin spirituel ? Pour accepter cet ennui cuisant, nous devons « nous accrocher ». Si nous devons pour cela serrer les dents, alors serrer les dents s'intègre à notre méditation. Combien de temps cet ennui cuisant peut-il durer ? Cela dépend de vous et

de votre rapport à la méditation. A un certain point, l'esprit abandonne. Nous arrêtons de combattre cet ennui et cette irritation, tout ce qui semble bien plus affreux que ça ne l'est en réalité. De cela, bien sûr, nous ne nous rendons compte que rétrospectivement. Dans le moment même, notre esprit bouillonne, et notre corps bouillonne aussi. S'asseoir immobile est douloureux. Nous bougeons, mais bouger aussi est douloureux. Nous essayons de changer de position, mais on dirait que ça ne marche jamais ; nous sommes irrités quelle que soit la position. Notre respiration est irrégulière, notre esprit malheureux, nos émotions nous transpercent – et nous ne pouvons pas rester tranquille. Nous avons l'impression d'être complètement inaptes à la méditation. Arrivé là, on a besoin de lâcher. Il n'y a pas de technique pour faire cela. On lâche en lâchant. Nous nous permettons de traverser cette irritation et de ressortir de l'autre côté. On pourrait appeler cela du désespoir créatif... Avec le désespoir ordinaire, on devient juste déprimé ; mais le désespoir créatif nous permet d'abandonner l'ennui cuisant – comme si l'esprit ne pouvait plus supporter d'être ennuyé davantage.

Extrait de Never Turn Away ; dans Buddhadharma (traduction : Joshin Sensei).

Marcher vers l'Eveil

Ajahn Brahm explique pourquoi la méditation en marche est une pratique utile et importante.

Méditer en marchant est une pratique merveilleuse, surtout de bon matin. Souvent, quand vous vous levez tôt le matin, surtout quand vous n'y êtes pas habitué, vous êtes fatigué et l'esprit n'est pas clair. L'un des avantages de la marche en méditation, c'est que vous ne pouvez pas somnoler en marchant. Et si vous êtes fatigué, c'est une bonne pratique car elle va vous donner de l'énergie, et vous rendre paisible. La marche en méditation a été à la fois recommandée et pratiquée par le Bouddha. Lisant les sutras, vous verrez que le Bouddha la pratiquait souvent le matin de bonne heure. Au lieu de s'asseoir, il marchait.

No.131 – Juillet-Août 2008

De nombreux moines et nonnes s'éveillèrent en méditant en marchant. C'est un moyen efficace de développer à la fois le calme et la compréhension profonde. Je connais des moines en Thaïlande dont c'est la principale pratique ; ils ne s'assoient pas mais ils marchent en méditant. Ils marchent beaucoup et atteignent de grands éveils en marchant. Un autre bénéfice de la marche en méditation est qu'elle est particulièrement profitable à ceux qui ont du mal à s'asseoir pour de longues périodes. Si vous trouvez l'assise difficile à cause de douleurs physiques, la méditation en marchant peut-être une très bonne alternative. Ne la considérez pas comme une méditation : « de seconde zone ». Si vous voulez y passer la plus grande partie de votre méditation, je vous en prie, faites-le. Mais faites-le bien et soigneusement. Voyez si vous pouvez développer le bonheur né de l'apaisement en marchant.

Extrait de Walking Meditation ; dans Buddhadharma (traduction : Joshin Sensei).

Questions en vrac : on peut être tenté à la lecture du deuxième texte d'échanger son coussin pour une paire de chaussures de marche... Mais... mais « l'ennui cuisant » n'est-il pas une étape qui nous aide à prendre conscience de l'avidité de notre esprit ? L'effort qu'il demande pour « ressortir de l'autre côté » est-il inutile ? Et puis, faites-en l'expérience, « ennui cuisant et irritation » ne se rencontrent-ils pas aussi au détour de la marche... Proviennent-ils de la position assise, ou de notre esprit ? La Demeure sans Limites a décidé de vous emmener cet été plus souvent en marche en méditation, au petit matin...

Joshin Sensei

Que savons nous de la mort ?

Que savons nous de la mort ? De notre mort ? Rien.

Que savons nous de la mort, sinon que celui qu'on aime (ou déteste) était là, vivant, parlant ou gémissant, ou enfermé dans le silence, et que c'est fini. Qu'il n'y a plus qu'un corps sans souffle, qui se refroidit lentement, se raidit et commencera à se décomposer dans une odeur insupportable.

Que savons nous de la mort, sinon qu'à chaque seconde des vies s'effacent, dans la maladie, les accidents, les guerres, les persécutions ou les crimes les plus pervers.

Que savons nous de la mort, sinon que tout dans la nature obéit à la loi de tuer ou être tué.

Que savons nous de la mort, sinon que de saints personnages sont morts dans une angoisse indescriptible, d'autres dans la béatitude, et que de doux et de féroces gens ont rendu leur dernier souffle dans une grande quiétude.

La mort est une étrangeté pour celui qui respire, et ce souffle qui nous anime dès le premier instant sorti du ventre de notre mère, nous n'en sommes pas maître !

On peut choisir de mourir direz-vous ? Non, on ne choisit pas de mourir, on choisit de ne plus vivre cette vie parce qu'on voudrait en vivre une autre ! Personne n'est jamais revenu du royaume de la mort pour nous dire ce qu'est la mort.

Alors, parce que nous ne savons rien, que nous sommes animés d'une soif de vivre sans limites, nous fantasmons sur l'après-mort, nous inventons des mondes au-delà du monde, nous imaginons des ruses et des techniques pour vivre éternellement, nous exultons dans le bonheur et nous lamentons dans le malheur, et nourrissons ainsi l'océan de souffrance.

Alors, peut-être, faut-il apprendre à vivre ici et maintenant comme si nous devions mourir dans une seconde,

comme si nous devions tout abandonner dans une seconde... sans espoir de retour.

Liliane

Sensei : N'oublions pas que le "nous" de Liliane est un "nous" qui ne représente que notre temps et notre culture occidentale – son questionnement et son scepticisme. En d'autres temps, ou aujourd'hui en d'autres lieux, d'autres personnes, à la question : "Que savons-nous de la mort ?" donneraient une réponse tout à fait différente.

La marche

Le réservoir de ma moto a été siphonné dans la nuit.

En rentrant de Toulon, j'ai essuyé une averse et suis tombé en panne sur la route.

Une femme enceinte a bien voulu me conduire à la station service la plus proche.

J'ai aimé devoir faire trois kilomètres à pied pour rejoindre ma moto avec un bidon qui leste la main et la veste qui suinte dans mon dos.

Sur la route j'ai croisé un homme qui marchait avec une lanière à la main, le regard fixant l'horizon.

En passant je lui dit : *bonjour*.

Il répondit : *une de perdue*.

Lui aussi devait marcher et perdre sa journée, semblait-il.

Lui aussi était quelque part où il ne se pouvait pas qu'il soit.

Nous partagions un secret, mettre un pied devant l'autre pour atteindre une certitude : nous faisons enfin l'acte efficace.

Koju

Chant de la Terre

Sur le coussin, lors d'un zazen à La Demeure, il m'est venu ce chant à la mode antique... pour Daishin peut-être ?

Terre, planète bleue ! Coquille de noix à la chair volcanique, fille de l'univers sans limites, entrée dans la ronde amoureuse autour de l'astre solaire, tu dances en l'espace infini, telle une derviche depuis des milliards de saisons.

Que t'importent tous les empires possibles ? Troisième du nom en ce petit royaume galactique, il semble que toi seule ait donné à la vie toute sa plénitude. Des formes innombrables sont nées de ta peau, de ta chair, de tes entrailles et de tes eaux. Kali aux mille visages, aux mille bras, généreuse et prédatrice, mère et marâtre, patiente et colérique, combien de ces enfants as-tu dévoré ?

Au mitant de ta course infatigable, voici que le dernier de tes héritiers, Homo Sapiens Sapiens – celui qui sait qu'il sait – s'enivre de ta riche nature et te dépouille sans vergogne.

Mais ton temps n'est pas celui des hommes, et quand toute essence aura enfin éteint sa soif d'exister, nue et glabre, tu danseras encore dans le grand silence pascalien et dans l'attente de ta juste étreinte avec l'astre dilaté, qui, dans ses derniers feux, engloutira la galaxie entière pour un sommeil ténébreux et insondable, prélude à de nouvelles naissances.

Lilane

* * * * *

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.