

– *Je suis très  
découragé, dit  
un jour un  
étudiant à  
Nakagawa  
Roshi, que puis-  
je faire ?*

– *Encouragez-les  
autres, répondit  
le Roshi.*

\*\*\*\*\*

**DAISHIN**



*No.133 – Octobre 2008*

*SOMMAIRE*

*Tea-time (2), Joshin Sensei*

*Gentillesse, Didier*

*Admonestation, Ryokan*

*Vivre la vie du bodhisattva,  
Katagiri Roshi*

\*\*\*\*\*

*Deux retraites dirigées par Joshin Sensei*

- du vendredi 31 octobre au lundi 3 novembre : « Lire M° Dogen, introduction au Shobogenzo »,
  - du samedi 8 novembre au mardi 11 novembre : « Shobogenzo : la lune, les fleurs, les rêves ».
- Ces retraites sont ouvertes à tous ; arrivées et départs se font aux dates ci-dessus.  
Inscriptions par courrier à la Demeure sans Limites au moins 8 jours avant.

\*\*\*\*\*

*Tea-Time (2)*

*Zendo de la Montagne Bleue à Paris*

On prend soin du Dharma et le Dharma prend soin de nous. Aujourd'hui on prend soin du Zendo et c'est prendre soin du Dharma. Tout se tient dans notre pratique. Repeindre les murs, c'est la même chose que zazen, sampaï, gasshō. C'est juste une seule chose. C'est important de le comprendre. A l'origine, il y a toujours le don ; on ne peut pas distinguer entre le don matériel et spirituel. On est toujours un peu en train de peser les choses. Finalement, il suffit de faire les choses qui sont là à faire. C'est pour ça et comme ça que la Demeure fonctionne. Au début on a l'idée : « Je vais à la Demeure pour zazen et en fait, je me retrouve à faire la vaisselle » mais il n'y a pas de distinction haut et bas. Apprendre, c'est quelque chose qui arrive dans un ancien système, tout figé, et qui nous dérange. Souvent on rejette, on n'est pas d'accord avec ce qu'on nous montre quand on est en situation

d'apprentissage. Avec l'âge, ça coince de plus en plus ! On est toujours « je sais, je sais, qu'est-ce qu'elle croit, là, que je n'ai jamais balayé/lavé la vaisselle/fait zazen de ma vie...? »

Qu'est-ce qui se passe, qu'elle est notre réaction quand quelque chose de neuf arrive dans notre vie ?

On ne peut ni gagner ni perdre en faisant zazen. Ce n'est pas facile à apprendre car en général on fait zazen pour quelque chose. Si vous entendez ni gagner ni perdre, qu'est-ce que vous en faites dans votre système ? Est-ce que vous pouvez simplement le poser à côté de vous ?

« *Create* »

On ne peut pas coller le passé sur l'instant présent.

“Create” dit Maître Moriyama. Même si c'est une chose que l'on a fait 10 000 fois.

Quelque chose que vous faites ABCD, un jour vous allez faire ABDC. C'est intéressant cet équilibre.

L'image de Moriyama Roshi est d'une grande liberté, c'est de danser avec les choses. Create, c'est la vie-même. Pour voir, il faut être là. Il y a un côté apprentissage mais si vous refaites les gestes mécaniquement ça ne marche pas. Cette sécurité est une fausse sécurité. On n'a rien sur quoi s'appuyer, c'est ça la réelle sécurité. La fausse sécurité c'est de vouloir s'accrocher à quelque chose, ça ne marche pas car tout est nouveau à chaque fois. La seule chose à laquelle on peut s'accrocher c'est d'être présent juste là où l'on est. On a envie sans cesse, de dire : « J'ai compris », mais là, on ferme tout, on a rangé la chose dans un tiroir, et il n'y a plus de place pour « create ». La liberté, c'est par exemple les bols. Le « create » n'est pas dans changer la forme mais à partir de ce qui est donné de raffiner. Aucune règle de pratique ne dit « jamais », aucune ne dit « toujours », même si on aimerait avoir ces certitudes. De toute façon, on va se tromper. La peur veut la sécurité, veut savoir quel sera le prochain pas. « Create » est notre liberté.

*Joshin Sensei*

## *Gentillesse*

J'aimerais partager avec vous une remarque que je me suis faite lors d'un petit événement à La Demeure sans Limites cet été. Cela se passe lors d'un repas pris à la cuisine ; après s'être versé de l'eau, quelqu'un pose la cruche en tournant l'anse vers son voisin. Ce geste infime m'a touché (j'étais le voisin) et je me suis dit : « C'est gentil, il y a de la gentillesse dans ce geste ».

Ce commentaire *un peu mièvre\** m'est revenu à l'esprit, quand rentré chez moi, j'ai lu cette citation d'Aldous Huxley : « C'est embarrassant d'avoir consacré toute ma vie à étudier la question humaine et de n'avoir en fin de compte pas de meilleur conseil à donner que : efforcez-vous d'être un peu gentils ». Avec la caution de Huxley, j'ose le commentaire suivant sur la gentillesse (*notion peu fréquente dans le lexique du Bouddhisme\**) et les règles prévalant à La Demeure sans Limites. Il m'est apparu en effet qu'il y a de la « gentillesse » dans les règles de La Demeure sans Limites, que celles-ci véhiculent du respect et une attention délicate envers les pratiquants. Elles offrent également à chacun un espace de liberté, tout en permettant la vie en communauté.

Cependant, il est impossible de ne considérer ces règles sous l'éclairage unique de la « gentillesse », ce serait faux. Quand je les vis au fil des jours à La Demeure sans Limites, c'est plutôt leur rigueur qui s'impose à moi. Je dirais donc que la gentillesse et la

rigueur se complètent à La Demeure sans Limites, qu'elles illustrent les dimensions maternelle et paternelle de la Pratique symbolisées par les visages compatissant et irrité du Bouddha. Enfin, la Compassion ne subsume-t-elle pas ces deux visages ?

(*Dans un autre mail, en réponse à Sensei*) : Retour sur la gentillesse. Bien entendu, je ne pense pas un seul instant que la gentillesse soit mièvre mais je me souviens d'un échange avec l'un des membres du dojo au cours duquel j'ai parlé de la gentillesse (déjà) au cœur de la Pratique : je me suis fait littéralement ébrillé (circonstance atténuante : c'est un pratiquant d'arts martiaux de longue date ; la gentillesse est une notion plutôt inhabituelle dans ces milieux). J'avance donc prudemment...

*Didier*

\*\*\*

\* C'est moi qui souligne ces deux expressions qui traduisent une idée trop répandue en occident du « Zen-Samourai », comme le confirme la remarque du pratiquant d'arts martiaux citée ensuite (qui n'a aucune circonstance atténuante, quoiqu'en dise – gentiment ! – Didier !) Qu'est-ce que « metta », cette attention aimante, qu'un autre mot pour gentillesse, une gentillesse qui vient du cœur et s'épanouit en se tournant vers l'autre ? Qu'est-ce que Kanzéon, qui écoute les cris du monde, que notre possibilité de mettre cette attention aux autres au centre de notre vie ? M°Dogen a écrit dans le Shobogenzo un très beau chapitre sur Kanzéon.

\*\*\*\*\*

Et puis, deuxième point, également important, pourquoi croire ce qu'un autre pratiquant vous dit ? J'entends souvent cela : « Mais quelqu'un m'a dit... » : lisez plutôt les Maîtres, écoutez ou questionnez les enseignants...

*J'ai retrouvé ce texte, déjà en 2005, pendant tea-time :*

– Shônen (nonne bouddhiste Zen américaine qui a passé trois mois avec nous) : « J'entends souvent les gens dire que le zazen est sans compassion, et ici, à la Demeure sans Limites, je trouve un lieu qui équilibre avec la dureté du Zen.  
– Joshin Sensei : C'est le cadeau du Roshi, et c'est ce qui a été le plus lumineux pour moi, mettre cet équilibre parce que nous avons besoin d'une réelle discipline et aussi besoin de chercher qu'est-ce que c'est que la discipline, quand on ne pense pas en terme d'internat ou d'armée !  
C'est quelque chose de très ouvert, flexible. Le Roshi a ce bon équilibre. Il y a un flot de vie et c'est ce que nous appelons Zen. Je suis plutôt austère et stricte, et c'est dans mon caractère ! Alors, grâce aux enseignements de Moriyama Roshi, j'ai refait un équilibre. Les deux font partie de notre vie. Pour les Français c'est difficile, quand je veux faire de la provocation, un peu, je me mets à employer le mot « discipline »... les gens se hérissent d'emblée ! Dans Maître Dôgen il n'y a pas de Zen-Samouraï. Il y a ce qui est « juste », il y a l'attention et le respect des autres, on le voit dans les Règles de Eihei-ji. Il y a « l'esprit aimant » du responsable de la cuisine – mais ce n'est pas auto-indulgence non plus ; c'est « juste ».

*Joshin Sensei*

\*\*\*\*\*

### ***Admonestation à moi-même et aux personnes de la Voie***

Quand vous rencontrez ceux qui sont mauvais, injustes, stupides, débiles, déformés, vicieux, malades chroniques, solitaires, malchanceux, vous devez penser : « Comment puis-je les sauver ? » Et même s'il n'y a rien que vous puissiez faire, vous ne pouvez pas laisser naître en vous des sentiments d'arrogance, de supériorité, de dérision, de mépris ou d'horreur, mais au contraire, il faut manifester sympathie et compassion.  
Si vous manquez à cela, soyez honteux, et reprochez-vous profondément : « Comme je me suis éloigné de la Voie du Bouddha ! Comment puis-je trahir ainsi les anciens sages ? »

*Ryokan*

\*\*\*\*\*

### ***Vivre la vie d'un bodhisattva***

Le bouddhisme Mahayana est centré autour de l'idée de bodhisattva. Bodhi signifie éveil, et sattva l'être. A l'origine ce terme ne s'appliquait qu'à Siddharta Gautama, avant qu'il ne devienne le Bouddha, celui qui est éveillé. Mais, vers le 1<sup>e</sup> siècle, le terme bodhisattva commença à s'appliquer à tous ceux qui aspirent à l'éveil.

Traditionnellement, le bodhisattva est une personne qui cherche la Vérité, ou Éveil. Mais bodhi n'est pas séparé de sattva. Bodhi est sattva. Donc, nous sommes tous déjà des bodhisattvas, des êtres éveillés.

La vie du bodhisattva est basée sur la sagesse et la compassion. La sagesse est de voir dans la vie en profondeur. Cela veut dire que nous ne supposons pas que nous vivons seulement par notre propre effort, mais nous voyons que nous vivons grâce aux efforts des autres êtres. Les bodhisattvas mettent le confort des autres avant le leur. Penser aux autres avant de penser à vous-même, c'est vivre la vie d'un bodhisattva.

Comme bodhisattvas, nous voulons comprendre le monde humain. Alors, nous devons étudier la sagesse et la compassion. Cela n'implique pas un tas de trucs mystiques, mais juste étudier en profondeur cette vie humaine. Pour cela, nous devons prendre en considération quelques pratiques. L'une est de rejeter l'arrogance. L'arrogance est la croyance certaine que « ma vie est la mienne ». Que nous soyons psychologue, secrétaire ou dentiste, la plupart d'entre nous approuvent cette affirmation. Mais c'est une croyance très dangereuse car cela signifie que nous pensons que nous pouvons contrôler la vie humaine par notre propre volonté. Si nous pouvons voir l'arrogance de cette affirmation, nous apprenons à devenir humble. Pratiquer l'humilité, c'est cultiver la sagesse. En rejetant l'arrogance et en pratiquant la sagesse, nous exprimons notre vie universelle.

Pour être attentif aux autres, il faut aussi être attentif à soi-même. Vous devez prendre la responsabilité de votre propre vie. Ce n'est qu'à ce moment-là que vous pouvez vraiment voir la vie des autres et les placer avant vous-même. La considération envers les autres s'étend au-delà des êtres vivants – elle inclut tout, tables, coussins, même le papier toilette. Nous devons être attentifs à toutes les choses, et les traiter avec considération et respect. Ceci n'est pas un sujet de discussion. C'est un sujet de pratique. D'abord la fleur s'ouvre, puis ses pétales tombent, puis vient le fruit. La fleur est l'enseignement du Bouddha et les pétales les événements quotidiens de notre vie. Quand toutes les choses sont reçues comme la vie de l'univers, nous pouvons les apprécier, comme nous apprécierions la vie du Bouddha. Si nous apprenons à traiter chaque chose comme la vie du Bouddha, il est facile de rejeter notre arrogance. Quand nous traitons chaque chose avec un esprit chaleureux et un cœur plein de gentillesse, la vie du Bouddha se manifeste dans notre vie.

#### *Vivre avec tous les êtres.*

Dans le Sutra de Vimalakirti, Manjousuri, le bodhisattva de la Sagesse demande au laïc Vimalakirti comment les bodhisattvas doivent regarder tous les êtres vivants. Vimalakirti répond qu'ils doivent voir tous les êtres vivants comme éphémères et provisoires – comme l'éclair des orages d'été, des bulles à la surface de l'eau, ou le frémissement de l'air dans la chaleur. Alors Manjousuri lui demande comment les bodhisattvas doivent agir avec ces êtres éphémères et provisoires. A cela Vimalakirti répond que tous les êtres doivent être traités avec compassion. Le bouddhisme ne s'occupe pas des grandes questions métaphysiques, comme : nos vies sont-elles réelles ou irréelles. Le bouddhisme nous montre comment accepter la vie totalement et la traiter avec compassion. Cette

compassion est ouverte à tous. Dans le bouddhisme, la compassion est cette chaleur du cœur, grande et généreuse qui va au-delà des notions ordinaires de gentillesse. On ne peut pas la comprendre par des explications. En fait, la vie elle-même n'est pas quelque chose qu'on peut comprendre à travers des explications. Le mouvement de la vie est complètement au-delà de nos idées dualistes de bon et mauvais, juste et faux. Cela veut dire que juste ici, juste maintenant, nous devons prendre soin de la vie comme de quelque chose de provisoire. Être provisoire, c'est là la Vérité de notre vie. A nouveau, ce n'est pas une chose qu'on peut comprendre intellectuellement. Avoir une idée quelconque des êtres provisoires, ce n'est pas ce que veut dire Vimalakirti. Quand il parle « d'êtres provisoires », il se réfère à la Réalité, à la Véritable nature de notre vie. Votre vie n'est pas une chose précise, bien définie. Mais si vous ne prenez pas soin des êtres provisoires, avec prudence, vous allez créer des problèmes. C'est pourquoi, en toutes circonstances, vous devez prendre soin de la vie avec compassion. Placez-vous au milieu de la vie – interconnecté et interpénétré avec tous les êtres – puis agissez. Ceci est la véritable façon de vivre. Vivre ainsi ne signifie pas que vous devez connaître les détails de la vie de chacun, ni avoir beaucoup de connaissances intellectuelles. M° Dogen le dit : « La vie d'un

oiseau n'est pas une idée ; c'est de voler dans le ciel ». Si nous comprenons seulement l'oiseau intellectuellement, en termes par ex. de biologie, nous pouvons en parler sans fin. Mais expliquer l'oiseau de cette façon, même pendant des jours, ne nous permettra jamais de toucher la vie de l'oiseau. La vie de l'oiseau est voler.

Est-ce que l'oiseau comprend ce qu'est le ciel ? Je ne crois pas. Mais voler est ce qu'il fait, ce qu'il doit faire. Voler est le besoin urgent de l'oiseau. Quand vous voulez conduire votre voiture, vous n'attendez pas de tout connaître sur le moteur. Vous tournez la clé de contact et vous conduisez. Tourner la clé, cela semble un acte insignifiant – juste une graine minuscule. Pourtant ce n'est pas cela, car lorsque vous tournez la clé de contact, toutes sortes d'énergie – lointaines et immédiates – se rassemblent. A ce moment-là, les efforts d'innombrables personnes, les matériaux différents, même le temps lui-même, sont réalisés. Cette petite graine est tout l'univers. Tourner la clé de contact, ce n'est pas seulement tourner la clé de contact. Vous devez ouvrir les yeux pour voir non seulement la clé mais tous les êtres derrière la clé. Quand vous voyez la clé de cette façon, la clé devient la vie elle-même. Pratiquez ainsi et vous comprendrez ce que veut dire prendre soin de tous les êtres avec compassion.

*Katagiri Roshi, extraits de  
« You Have To Say Something »,  
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.*