

*Une petite pause entre  
la route qui prend l'eau ici  
et le Chemin  
qui ne prend jamais l'eau là-bas :  
s' il pleut, qu'il pleuve !  
Si la tempête souffle,  
qu'elle souffle !*

*Ikkyu*

\*\*\*\*\*

**DAISHIN**



*SOMMAIRE*

*Tea-time (5), Joshin Sensei*

*Reconnaître la douleur pour  
ce qu'elle est, Kittisaro*

*Tu commences à aimer...  
texte proposé par Eric*

*Un et deux, Serge*

*Ryokan, moine et poète*

*En vrac*

\*\*\*\*\*

**Tea-Time (5)**

« **Faire** » zazen ? »

La pratique du faire, comment est-ce que cela se fait concrètement ? Vous voulez faire zazen, or en zazen on ne peut pas faire zazen. Tant qu'on veut faire quelque chose, on s'agite. Lâchez même l'idée de vouloir faire zazen. Laissez zazen s'occuper de tout. Ne soyez pas arrogant, ne pensez pas que c'est vous

qui devez faire, que si *vous*, vous ne vous en occupez pas, ça ne va pas ! Laissez votre esprit tranquille. Pas dans le sens de suivre sa pensée. Vous êtes là, ne rentrez pas dans les : « Il faut, on doit ». On change de point de vue et ça nous aide. On ne peut pas comprendre zazen. On ne peut pas l'attraper. Il faut faire l'effort d'aller de l'autre côté et de regarder. Notre esprit veut le contrôle, c'est une grande illusion. On veut la sécurité. En zazen, c'est très apparent. C'est une illusion. Le contrôle qu'on croit avoir part dans tous les sens, en fait. Il faut juste s'asseoir et lâcher parce qu'il n'y a pas de contrôle possible.

C'est très effrayant quand ce non-contrôle saute à la figure. On est juste assis, présent à notre respiration, mais dès qu'on fait davantage que ça, c'est une sorte de contrôle. On se donne des bonnes raisons, des excuses, on se dit, sûrement, si simple, ce n'est pas ça !

Alors pour comprendre, pour changer de point de vue, on fait un détour. On fait un détour par kinhin, par exemple, pour passer de la marche à la marche. Passer de notre distraction habituelle au rassemblement. Un détour par d'autres formes du corps.

Ce qu'on fait avec les bols du matin/midi, l'attention, le soin, les autres, tout cela, on peut le transporter dans les assiettes. On fait un détour pour mieux voir notre façon de manger habituelle. Zazen, la méditation formelle, c'est une racine qui va passer dans toutes les branches, dans toutes les fleurs de notre vie. Notre vie-même va être remplie par la méditation. On change parce qu'on change la forme du corps à travers zazen, les bols, etc.. Notre respiration, notre corps sont toujours là, de façon à ce que l'esprit ne se bagarre pas avec l'esprit. Et, à partir du nouveau, on redécouvre ce qu'on croyait savoir, mais qu'on n'avait jamais vraiment regardé !

L'important c'est de vivre dans le présent, quand il y a une attente, on est déjà projeté dans le futur.

\*\*\*\*\*

## ***Reconnaître la douleur pour ce qu'elle est***

*Kittisaro, américain, ancien moine, se souvient de sa rencontre avec la mort et des paroles d'Ajahn Chah qui l'ont aidé.*

Un jour, alors que je teignais mes vêtements de moine au monastère de Luang, en Thaïlande, je dérangerai un scolopendre tropical, notoirement dangereux. Il se suspendit à mon doigt ; les moines thaïlandais s'affolèrent : « Oh ! Terrible ! Le farang – l'étranger – a été mordu par un takaab ! ». Je sentis du feu remonter le long de mon bras. Les moines se mirent à chanter des sutras, et Ajahn Jun, le responsable du monastère, demanda à des nonnes de préparer des remèdes ; quelques-unes essayèrent de calmer la douleur en me crachant sur le bras... Mais le feu montait de plus en plus haut, la douleur était insupportable. Je pensais : « Et qu'est-ce qui va se passer quand ça va atteindre le cœur ? »

Je restai assis en gémissant toute la nuit. Quelques jours plus tard, Ajahn Chah se trouvait en visite au monastère, les moines lui dirent : « Le farang a été mordu par un scolopendre ! ». Ce qui m'a touché, c'est qu'il est venu s'asseoir et m'a juste tenu la main. Il demanda seulement : « Est-ce que ça fait mal ? » – n'essayant pas de me consoler, ni de dire « Oh, non, c'est terrible ! ». Simplement il me tint la main, avec un sourire tranquille. Ma main est restée enflée pendant trois semaines ; puis j'ai commencé à uriner du sang. Ajahn Jun pensait : « Le farang va mourir dans mon monastère, je ferais mieux de l'envoyer à l'hôpital ». J'y fus expédié, et là, je n'acceptai pas les médicaments anti-douleur car je pensais que les moines n'étaient pas supposés en avoir besoin. Puis, au milieu de la nuit, je fus réveillé par des cris – et je réalisai que c'était moi qui criai. Je criai à cause de la douleur insupportable dans mes reins. Je demandai alors des médicaments. Je trouvais que l'hôpital était terrifiant. J'étais à l'étage des moines, et la première nuit, le moine à ma droite mourut du choléra ; celui d'en face avait une jambe complètement gonflée, on pensait l'amputer. Son petit frère dormait sur le sol à côté de lui. Le moine à ma gauche devait être opéré des reins : les plaintes et les gémissements

de douleur emplissaient toute la salle. Un jour ou deux plus tard, Ajahn Chah vint me rendre visite. Ce fut comme voir le soleil se lever, une aura de lumière l'accompagnait. Bien que je sois la seule personne qu'il connaisse, il fit le tour de la chambre, parlant à tous les moines avec gentillesse, leur redonnant courage. A moi, il dit : « C'est OK ; vous pouvez être ici ». Je répondis : « je voudrais sortir ». « Si vous partez, j'enverrai la police vous rechercher ! » C'était bien de l'entendre plaisanter. Alors je demandai : « Que puis-je faire avec cette terrible douleur ? », mon thaï n'était pas très bon, mais je compris bien sa réponse : « Tong roo... Vous devez reconnaître la douleur pour ce qu'elle est ».

Ceci est l'essence de la 1<sup>ère</sup> Noble Vérité, qui nous encourage : « Vous pouvez attendre encore un peu ; vous pouvez vous ouvrir à ceci, pas parce que vous allez gagner quelque chose, mais juste pour savoir, pour connaître ». Puis il ajouta : « Pom ja dai... Je vais mourir, et ce sera O.K.. Ce ne sera pas un problème ».

*Kittisaro Forest Sangha Letter. Trad. Joshin Sensei.*

\*\*\*\*\*

## ***Voici un texte qui me semble très beau ! (Eric)***

*Tiré de "La Règle de Reuilly" des Diaconesses de Reuilly.*

L'enfant vint trouver le vieillard.  
Père que faut-il faire en cette vie ?  
Il faut aimer.  
Père comment saurai-je que j'aime ?  
Va commencer,  
rentre chez les tiens et puis reviens.

Père, me voici.  
As-tu mangé avec les tiens  
as-tu bu avec eux  
as-tu habité leur demeure ?  
Oui, père.  
Déjà tu commences à aimer ;  
rentre chez les tiens puis reviens.

Père, me voici.  
As-tu supporté leurs habitudes  
et gardé leur maison  
et cultivé leurs champs ?

Oui, père.  
Déjà tu commences à aimer ;  
rentre chez les tiens et puis reviens.

Me voici, père.  
T'ont-ils embrassé  
et servi comme un prince  
t'ont-ils donné le miel avec le pain ?  
Non, père.  
Tu commences à aimer ;  
retourne chez les tiens et puis reviens.

Me voici, père.  
T'ont-ils battu  
et traité comme rien,  
t'ont-ils accablé d'injustice ?  
Oui, père.  
Tu commences à aimer.  
Retourne chez les tiens et puis reviens.  
Non, père, dit l'enfant,  
il faut que je reste chez les miens.  
Va, dit l'Ancien, tu sais aimer.

\*\*\*\*\*

## ***Un et deux***

Cette année encore j'ai accompagné un groupe d'élève en Thuringe. En me promenant dans la ville de Weimar, j'ai découvert quelque chose de curieux. Weimar c'est la ville de Goethe et de Schiller. Leur amitié fait maintenant le bonheur de la ville tant elle est mise en valeur dans les lieux pour les touristes. Dans le jardin du château de Heilderberg, il y a un Ginkgo bi loba, cet arbre a inspiré un poème à Goethe. Au delà du romantisme qui se dégage à la première lecture j'ai perçu l'écho d'autre chose. Serait-ce là un être unique – Qui de lui-même s'est déchiré ? – Ou bien deux qui se sont choisis – Et qui ne veulent être qu'un ? écrit-il en regardant une feuille de ginkgo. Me vient alors en mémoire un morceau du soutra de sampai que vous m'avez donné un jour : Mon propre corps – le corps de l'autre – les deux corps – ne sont pas deux. J'ai imaginé la transmission de cette idée, au-delà des mots, sans les mots, à travers des graines qui font

des arbres et qui font des graines  
et des arbres à leur tour jusqu'à  
arriver dans les jardins et la  
pensée de l'occident.

Je vous donne le texte en entier :

*La feuille de cet arbre  
Qu'à mon jardin confia l'Orient  
Laisse entrevoir son sens secret  
Au sage qui sait s'en saisir.  
Serait-ce là un être unique  
Qui de lui-même s'est déchiré ?  
Ou bien deux qui se sont choisis  
Et qui ne veulent être qu'un ?  
Répondant à cette question  
J'ai percé le sens de l'énigme  
Ne sens-tu pas d'après mon chant  
Que je suis un et pourtant deux ?*

Johann Wolfgang von Goethe, dédia ce poème à une tendre amie, Marianne von Willemer, en 1815 dans son *Divan occidental et oriental* (West-östlichen Divan – dans « Suleika »).

Serge

Dieses Baums Blatt, der von Osten  
Meinem Garten anvertraut,  
Gibt geheimen Sinn zu kosten,  
Wie's den Wissenden erbaut.  
Ist es ein lebendig Wesen,  
Das sich in sich selbst getrennt ?  
Sind es zwei, die sich erlesen,  
Daß man sie als Eines kennt ?  
Solche Frage zu erwidern,  
Fand ich wohl den rechten Sinn:  
Fühlst du nicht an meinen Liedern,  
Daß ich Eins und doppelt bin ?

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

### *Ryokan, moine et poète*

Un jour Ryokan voyageait en compagnie d'un jeune moine. A un endroit, ils reçurent de la nourriture, qui contenait du poisson. Le jeune moine laissa ce poisson, comme le veut la tradition bouddhiste, mais Ryokan avala tout d'un coup.  
« Il y avait du poisson dans ce plat », dit le jeune moine. « Oui, c'était délicieux », répondit Ryokan en souriant.  
Le soir même, ils furent reçus chez un fermier, et le lendemain matin, le jeune moine se plaignit : « Les puces m'ont dévoré, je n'ai pas pu fermer l'oeil, et vous, vous dormiez comme un bébé ! ». « Moi, je mange du poisson, mais je laisse aussi les puces et les moustiques se régaler de moi. Ni l'un ni l'autre ne me gêne », répondit tranquillement Ryokan.  
Ryokan en effet, même s'il dormait souvent sous une moustiquaire pour ne pas risquer d'écraser des insectes en dormant, laissait toujours dépasser une jambe, pour qu'ils aient aussi à manger !  
Comme le Bouddha, il recevait avec reconnaissance tout ce qui arrivait dans son bol :

*Pour notre bien,  
poissons et coquillages  
se donnent  
généreusement  
et deviennent nourriture.*

(Remarque de Joshin Sensei : assurez-vous bien, avant de manger votre poisson que vous êtes prêt, vous aussi, à être mangé !...)

\*\*\*\*\*

\* \* \* \* \*

*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.*