

*Les
montagnes
bleues !
Sur la pointe
des pieds,
elles
font
danser
les vagues...*

M°Dogen, Sansuikyo



DAISHIN

SOMMAIRE

*Zazen et les activités
quotidiennes, Rev. Okumura*

*La pratique comme une amie...
Jean-François*

*Question aux Maîtres :
Les disciples du Bouddha et les
animaux (3ème partie),
Narayan Liebenson Grady*

*Tea Time (9) : Silence,
Joshin Sensei*

*On ne peut plus se cacher,
Joshin Sensei*

Programme :

Plusieurs retraites en mai à la Demeure sans Limites, avec Joshin Sensei ou avec Jokei Ni. Vous pouvez voir les dates et les thèmes d'enseignement sur notre site.

Les 30 et 31 mai, Joshin Sensei sera à Eguilles, près d'Aix en Provence.

Renseignements et inscriptions : Pierre 04 91 41 82 79 ou
Le Refuge : 04 42 92 45 28.

Zazen et les activités quotidiennes

Zazen est vraiment comme un pivot, qui tourne nos vies du samsara au nirvana. Mais même lorsque nos vies sont basées sur zazen comme nirvana, il y a toujours plein de problèmes, d'expériences douloureuses, de tristesse. Et pourtant c'est le nirvana, si nous sommes libérés de notre égocentrisme. Nous devons travailler sur ces difficultés et problèmes. Mais c'est cela notre pratique en tant que bodhisattva : travailler sur nos problèmes, et aider les autres autant que soi-même. C'est de cette façon que nous manifestons le Dharma. Notre pratique ne rend pas notre vie facile, mais elle nous montre l'attitude juste, droite, avec laquelle nous pouvons faire face à ces problèmes et difficultés. Quant à la façon dont notre pratique de zazen fonctionne dans nos activités quotidiennes, M°Dogen nous enseigne dans ses Instructions pour le Tenzo, trois attitudes mentales : l'esprit joyeux, l'esprit aimant (nourrissant les autres) et l'esprit vaste.

Rev. Okumura

La pratique comme une amie...

« Pratique simple et plaisante d'un Bouddha ». Cette phase du Fukanzazengi de M^oDogen me revient souvent à l'esprit. Elle a pour effet de me recentrer et de me faire ressentir la saveur de la pratique.

Assis le matin sur mon coussin, paisible, avec l'encens qui se consume...

Même si ces moments sont trop rares, ils apaisent le tourbillon de la vie quotidienne. Ils me permettent d'équilibrer – et de prendre de la distance avec – les baisses de régime, la colère, l'impatience et j'en passe !... La pratique est un peu comme une amie, fidèle, sur laquelle on peut compter, réconfortante. Heureusement, un point d'ancrage est là : me tourner vers la Voie du bouddha, mieux comprendre et trouver des remèdes aux sauts de puce de la vie.

Jean-François

Question aux Maîtres : Les disciples du Bouddha et les animaux (3ème partie)

Je pense qu'être végétarien, c'est le mieux. Nous savons tous que les animaux élevés par l'industrie alimentaire sont maltraités, et qu'ils souffrent lorsqu'on les tue. Si cette peine, que les animaux vivent réellement, résonne en nous, il me semble que c'est assez difficile de justifier l'utilisation des animaux pour la satisfaction de nos propres désirs.

Autant que je le sache, la plupart des centres Theravada en occident sont végétariens pour cette raison. Supprimer sa consommation de viande, ou la réduire au maximum, c'est exprimer de la compassion. C'est aussi extrêmement positif du point de vue du réchauffement climatique. Selon un rapport récent des Nations Unies, l'industrie de la viande est responsable de près de 20% des émissions de carbone mondiales.

Cependant, répondre à votre question n'est pas simple. Certaines personnes ont besoin de manger de la viande pour raison de santé. Sa Sainteté le Dalai Lama par exemple. Il a déclaré que sa préférence le porte tout à fait vers un régime sans viande, mais les

docteurs s'y sont opposés. Il est clair que cela le blesse. Et dans d'autres parties du monde, il est impossible de survivre sans manger de viande (ou de poisson).

Les moines Theravada ne sont pas dans la même position que les laïcs, car les moines ne peuvent pas choisir ce qu'ils vont manger. Ils dépendent des laïcs pour leur nourriture, et doivent accepter tout ce qui leur est offert. Comme je le comprends, c'est le premier principe que doivent garder les moines : accepter tout ce qui leur est offert. Ils doivent aussi éviter qu'un animal ne soit tué directement pour eux.

Je crois que si on choisit de ne pas manger de viande, il ne faut pas être sectaire à ce propos, ni s'en enorgueillir, pensant qu'on a absolument raison. On sait que l'histoire est pleine de gens d'une grande cruauté envers les autres, et très gentils avec les animaux. En fin de compte, chacun doit faire ce qui lui semble juste. Choisir de ne pas manger de viande, de ne pas porter de cuir peut inspirer d'autres personnes. Il y a tant de souffrances dans ce monde et tant de moyens de l'alléger, ne serait-ce qu'un peu. Tout ce que nous pouvons faire dans ce sens pour les autres, y compris les animaux, est bénéfique.

Narayan Liebenson Grady, enseignante dans la tradition Vipassana au Cambridge Insight Meditation Center. Extrait de « Budhadharma, Winter 2008 », trad. Joshin Sensei.

Silence

Retraite de silence pendant une semaine : quelque chose qui lâche. On entre dedans, on s'établit, on se pose, ouf. Une belle image est le verre dont l'eau est plein de particules, petit à petit les particules se déposent au fond du verre, et l'eau devient transparente. Il nous faut du temps, petit à petit. Repartir de cette semaine sans rien. Arrêter de venir ici, ou ailleurs, avec des certitudes. Ce qui m'a marqué dans l'enseignement de Moriyama Roshi, c'est ce qui est appliqué à la vie quotidienne. Il y a des choses que le Roshi donnait, par son enseignement ou son exemple, que l'on pouvait continuer à utiliser chez soi – c'est nécessaire pour vous, laïcs, qui allez rentrer chez vous et pas forcément

avoir beaucoup de temps pour zazen... Alors, votre pratique, quand vous quittez le temple, où est-elle, quelle est-elle ? C'est valable partout, par exemple, être tout entier présent dans son geste, tenir les choses à deux mains.

La Demeure sans Limites est très changeante, elle alterne les moments parce que « Comme c'est, ça va ». Peu de personnes, ça va ; plein de gens, ça va ; des gens qu'on connaît ou des nouveaux venus, ça va. Parfois tout est facile, ça coule, parfois c'est difficile, on bloque dans tous les sens... Ça va ! Il y a quelque chose qui va dans toutes les situations, nous avons besoin de souplesse, alors on peut accueillir tout ce qui se présente. Si on pense : « ça doit être comme cela, on doit faire comme cela... » on va être très malheureux, et les autres autour aussi ! Zazen fait des fruits et des fleurs, zazen **sort de la salle de méditation.**

Présence, attention, ouverture aux autres, le cœur ouvert. A l'extérieur, souvent, vous n'avez pas le silence. On peut voir à quel point les gens sont saturés, dispersés. A l'extérieur, il y a un appel des choses, qu'on n'a pas à la Demeure sans Limites. La nécessité des retraites en silence, totalement seul, est aussi importante. On explore, tout est nécessaire, être seul en groupe et être seul-seul. Le plus de variétés possible.

Une forme de solitude chez soi est très différent de la solitude de la retraite, complètement seul. On comprend le faire, les bols, la cérémonie, à travers le corps. Tous les sens doivent être découverts. C'est une exploration sans fin. Zazen n'a pas de fin. Ce travail sur le corps n'a pas de fin. C'est un état d'apprentissage. Réapprendre des choses simples de la vie quotidienne.

Ce n'est pas la peine d'aimer les choses pour les faire. Essayez de ne pas choisir ! Il y a beaucoup de niveaux à découvrir. Quand on est trop dedans, on ne voit pas, c'est trop plein. On ne rajoute pas une couche, le travail est de vider, vider encore, vider sans cesse – alors tout pourra nous remplir – et nous le laisserons partir !

Joshin Sensei

Je vais vous raconter une histoire. Mon Sensei d'aïkido nous bandait les yeux et nous mettait sur le tatami ; nous devions avancer sans rien voir, sachant que nous allions être attaqués à un moment ou un autre. Nous ne savions pas ce qui allait se passer, tout le monde riait autour. C'était un moment d'horreur mais heureusement j'étais déjà très disciplinée parce que ma première envie a été de partir en courant ! D'une certaine façon, je retrouve ça sans cesse car le temple c'est comme ça. Quand vous arrivez ici, vous laissez vos chaussures, vos vêtements de ville, votre montre, vos habitudes, vos savoirs, et alors vous n'avez plus rien. On est comme ça, au milieu, sans défenses. On est là au milieu et les gens regardent et on ne sait pas ce qui va se passer. Et c'est bien que ce soit comme ça, parce que là il faut vraiment accepter et lâcher et se voir soi-même.

Alors toute notre peur et toute notre confusion vont sortir. Bien sûr, on essaie de se protéger, on essaie des stratégies mais ça ne marche pas. Alors on a envie de partir en courant, parfois on le fait. Et puis quelquefois on reste et voilà. On ne peut plus se cacher, on ne peut plus utiliser toutes nos stratégies, nos masques, toutes nos feintes. On ne peut plus se tourner en disant : « Ah oui, mais c'est parce que là il y avait... » et bien non, on cogne les bols, on se prend les pieds dans la robe, on oublie son zagu, on fait plein de choses comme ça. Et c'est là à chaque instant. C'est merveilleux. Parce qu'il faut vraiment s'enlever soi-même. Sinon c'est insupportable. Là, nous touchons vraiment au cœur des choses, car nous allons commencer à travailler avec nous-même d'une autre façon. D'abord, tout sort. Évidemment c'est pénible, parce que toutes nos erreurs, nos distractions, notre confusion, toute notre souffrance et aussi notre gentillesse, et nos bons côtés, tout est là, à chaque instant. Tout est là et il va falloir accepter. S'accepter soi-même. Alors bien sûr, à un moment on se dit : « Je vais faire un truc

tellement parfait que ça va être très très joli et tout le monde va voir quelle personne parfaite et extraordinaire je suis ! » Et là évidemment, on se prend les pieds dans sa robe (rires) et on tombe, et il n'y a plus de personne extraordinaire. Et quand tout est là, exposé comme ça, notre première tendance, c'est souvent l'irritation, la colère. On essaie de la tourner vers les autres mais aussi souvent vers soi. La colère quand elle est là est partout, elle est contre les autres et contre soi-même. C'est pour ça, que la première chose que l'on peut apprendre à travailler ici, c'est la compassion. Une compassion immense, une compassion envers soi-même d'abord. Une compassion immense de voir notre confusion, de voir nos erreurs, de voir notre ignorance, de voir notre arrogance. Une grande compassion envers soi-même. Parce que ça ne va pas s'arrêter, parce qu'il n'y aura pas un moment où ce sera parfait, parce qu'il n'y aura pas un jour sans « Ah ça y est, j'ai encore... ». Oui, un jour on fait les bols bien, et puis le lendemain « Ah qu'est-ce qui se passe, tout le monde a commencé à replier ses bols, j'avais pas remarqué... » Oui, une grande compassion. C'est ça, la compassion comme paramita, c'est sans fin. Et si on ne l'a pas pour soi-même, il est impossible de l'avoir pour les autres. Si, profondément, on ne s'accepte pas soi-même, si on n'accepte pas cette confusion, cette masse d'ignorance, il nous sera impossible d'accepter les autres. Je crois que c'est vraiment ça notre pratique profonde. Parce qu'à un moment, on peut rester là sans trop faire, juste voir et appliquer cette compassion comme ça. Juste voir et travailler la patience comme paramita. La patience avec soi-même. Pas une patience qu'on étire et puis qui craque : « Ah, j'ai encore fait ça, ah je me suis encore planté ! » Non, une patience d'instant. D'instant après instant. Une patience sans limites, une patience juste là. C'est notre première pratique. On est là, on n'a rien, on n'a plus rien, on est au

milieu de cette salle complètement vide avec des gens qui regardent. Tomber, tomber, tomber encore. Ça va. C'est parce que nous n'aimons pas, nous ne voulons pas tomber et pourtant nous allons tomber, il est impossible de ne pas tomber.

Alors, cette grande compassion, faire de la place comme ça, quand cette grande compassion arrive, on commence à lâcher un petit peu le faire, pas le faire de faire des choses mais le faire de faire pour montrer, avec l'idée de faire pour reconstituer quelque chose, avec l'idée de faire pour faire encore un masque. Ce faire, on va pouvoir le lâcher. Ce ne sera plus rien parce qu'on aura vu, ce sera des petits morceaux. Tout sera cassé. Ce sera des petits morceaux cassés comme ça et on aura bien vu.

Cette citation du sutra qui avait tellement frappé Hui-Neng : « Quand on ne demeure sur rien, qu'on ne s'attarde sur rien, le véritable esprit apparaît ».

Sur rien, pas même sur la plus petite image de soi. Pas même sur la colère après soi, pas même sur le désir de faire mieux, pas même sur le désir d'être parfait. C'est ça ce qui est difficile : rien. Quand on ne demeure sur rien, qu'on ne s'attache à rien. Et Saint-Jean de la Croix dit : « Pour être ce que vous n'êtes pas, vous devez passer par là où vous n'êtes rien ». C'est un peu la même chose d'une façon un peu différente. Il y a tant de choses que l'on voudrait être. Bien, parfait, intéressant, passionnant, intelligent, attrayant... Plein de choses que l'on voudrait être. Un bon maître, ou un bon disciple, ou un bon mari, un bon père, etc.. Cela ne veut pas dire qu'on ne doit pas s'efforcer de l'être, bien sûr ce n'est pas ce que je veux dire. Mais passer par où l'on n'est rien. Passer par ce moment où il n'y pas plus rien, que nous. Notre confusion, notre ignorance et une infinie compassion et une immense patience.

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,