

*Plus émouvantes encore
à la lumière des lanternes –
les prières des nuits froides*

Yosa Buson

SOMMAIRE

Fausses promesses,
Ezra Bayda, Zen Center San Diego

Le Cœur à vif, *Jane Dobsiz*

Le Maître, c'est ainsi, *Betezuy*

En vrac

Fausses promesses

Dans les débuts de notre pratique spirituelle, nous pouvons nous retrouver sans cesse en train de nous détourner de la réalité du moment présent. Nous faisons un détour après l'autre dans un effort d'éviter ce que nous ne voulons pas voir sur nous-même. Certains de ces détours sont assez transparents, notre addiction à tout contrôler, notre obsession à vouloir tout comprendre, notre attachement à cet esprit tourbillonnant qui est une façon d'éviter l'inconfort de la nouveauté. Pensez un instant à ce que vous faites quand pour éviter la méditation, vous commencez à faire le tour de votre planning pour les jours à venir ! Est-ce que ce n'est pas avant tout une tentative pour éviter l'inconfort du désordre et du chaos ? En nous observant, nous commençons à voir que de tels détours sont partout, même au beau milieu de ce que nous nommons le plus « spirituel ». Par exemple, prenez la forme et les rituels de votre tradition. Sans aucun doute, ils peuvent nous aider à élever nos aspirations, mais, en, eux-mêmes, ils ont peu à voir



DAISHIN

*Journée de zazen à
Paris : samedi 20
février avec Joshin
Sensei.*

*Courant février, ou
début mars, vous
trouvez sur le site **le
programme
printemps-été** de la
Demeure sans Limites.
Il sera aussi dans
Daishin de mars.*

avec la recherche de la vérité. (...) Notre façon de nous asseoir, de chanter, de nous incliner : est-ce que nous les utilisons pour nous connecter à ce qui est, ou comme détours, moyens de nous cacher ? D'éviter de nous confronter à nos peurs ?

Certains détours sont plus subtils, par exemple notre tendance à blâmer les autres, ou nous-mêmes. Combien de fois avons-nous trotté sur le sentier de l'auto-jugement avec des phrases comme : « Je ne serai jamais bon pour faire cela » ou bien « Je suis absolument nul(le) » ? Ce sont des détours jusqu'à ce que nous voyions clairement ce que nous sommes en train de faire. Une fois que nous avons vu un de ces jugements pour ce qu'il est vraiment – un détour, un évitement –, et que nous revenons à l'expérience du moment présent, nous sommes de retour sur le bon chemin.

On pourrait presque dire que les premières années de la vie spirituelle ne sont qu'un grand détour ! Nous pouvons commencer avec la ferme intention d'aller vers l'éveil, mais nous perdons notre chemin à cause de notre imagination qui nous représente les fausses promesses des bénéfices de notre pratique. Combien d'entre nous ont l'idée que la méditation est censée nous faire nous sentir bien ? Et si nous avons cette idée, que va-t-il se passer quand ça ne marchera pas ? Est-ce que nous devons faire le détour par la frustration ou l'auto-jugement ?

Nous assumons que si nous pratiquons assez longtemps, et assez sérieusement, notre souffrance va partir, que notre vie sera comme elle doit être, libre d'inconfort et

de douleurs. Si nous avons cette idée, et le sens du « cela m'est dû » qui l'accompagne, nous continuerons à croire qu'on ne peut pas être heureux si nous sommes dans l'inconfort. Mais en fait, notre inconfort va certainement continuer – et c'est là que nous sommes bloqués à cause de la fausse promesse que tous ces trucs désagréables allaient disparaître. Cette fausse promesse – la pratique spirituelle va enlever notre souffrance – peut prendre la forme d'une envie de confort, de calme, d'être libéré de la peur, ou bien d'une notion assez vague d'illumination. Elle peut nous motiver pendant des années. Après tout, qui ne voudrait être libre de ce fardeau d'être ? Mais tôt ou tard, nous devons commencer à voir à travers l'illusion de cette promesse. Ce n'est en fait qu'en voyant ce que la pratique n'est *pas* que nous pourrions commencer à voir ce qu'elle est vraiment.

Quelle est l'origine de cette fausse promesse ? C'est l'ego, ce petit esprit qui essaye de contrôler son petit monde, d'avoir la vie selon ses désirs. Car l'essence de la fausse promesse, je le répète, est de nous assurer que nous pouvons être ce que nous voulons, et avoir la vie que nous désirons. Mais cela ne peut apporter que de la déception, parce que quoique nous fassions, rien ne peut nous garantir une vie sans problèmes. Bien sûr, nous pouvons nous cramponner à notre mantra du « si seulement... » : « Je serai heureux si seulement j'avais un bon travail, un bon mariage, ou bien le corps qu'il faut... » Une partie de notre pratique consiste à nous examiner avec précision, notant nos nombreuses tentatives pour nous détourner du moment présent, et pour dévoiler les illusions qui nous aveuglent. Nous pouvons à un moment réaliser un des grands secrets de la pratique spirituelle : pour nous connecter avec ce qui est réel, nous n'avons pas besoin d'être dans un « quelque chose » spécial, que ce soit la clarté ou l'espace. Nous n'avons pas besoin de nous sentir « quelque chose » de spécial, que ce soit calme ou relié. L'une des choses les plus difficiles à comprendre est que nous n'avons pas à remplir les images idéalisées de comment nous sommes supposés être, ni comment la vie est supposé être. Tout ce que nous avons à faire est d'expérimenter ce qu'est notre vie exactement à ce moment et travailler avec cela. Ce qui survient n'a pas d'importance. Comment nous nous

sentons par rapport à ce qui survient n'a pas d'importance non plus. Cela peut être difficile à accepter, mais tout ce qui importe est : pouvons-nous honnêtement reconnaître ce qui se passe, puis rester moment après moment dans la réalité de cette expérience.

Quand nous comprenons vraiment que nous n'avons pas besoin de ressentir, ni d'être, quelque chose de spécial, nous réalisons alors que chaque chose de la vie, y compris les détours, les fausses promesses, et toutes les déceptions, sont en fait le chemin lui-même. Comprendre profondément que TOUT est le chemin est le début de la vie véritable que nous recherchons.

Ezra Bayda, Zen Center San Diego

Le cœur à vif

Pendant les derniers jours d'une retraite solitaire de deux mois, Jane Dobsiz, ancienne enseignante au Centre Zen de Cambridge (Massachusetts), se penche sur la dure réalité des vérités du Bouddhisme.

Nous sommes au début du mois de mars. Désormais, les jours et les semaines passent rapidement. Sans raison apparente, aujourd'hui je suis malade, couchée en chien de fusil pour ne pas vomir. J'ai une migraine atroce et la nausée. Le miso a dû tourner.

Je m'interroge : « Deux mois seule dans les bois. Qu'est-ce que j'ai atteint ? »

Atteindre. Voici un mot très dangereux pour un étudiant du Zen. Une des premières choses qu'on nous dit quand nous commençons la pratique, c'est que nous devons "atteindre" l'esprit de Bouddha ; et pourtant, dans la phrase suivante après avoir repris sa respiration, l'enseignant(e) nous dira : « Si vous voulez atteindre quelque chose, vous êtes déjà passé à côté de l'essentiel ».

Qui que nous soyons, nous cherchons à atteindre quelque chose. Nous voulons aller au delà de la simple compréhension de la vie et de la mort. Nous pensons qu'*atteindre* consiste à se débarrasser de tout ce qui encombre notre chemin. Si seulement

nous pouvions nous débarrasser de ces misérables petits obstacles que sont le manque, la fixation, le désir, la peur, la colère et l'ignorance, alors, nous ne rencontrerions plus aucun obstacle sur le chemin de l'illumination. Nous pensons qu'*atteindre* est un état auquel nous devons parvenir, une destination tout comme Los Angeles ou Boston. Grâce à une pratique intensive, beaucoup de concentration et un effort sincère, nous y arriverons. Et une fois que nous serons arrivés, nous n'aurons plus à subir ces trucs empoisonnants.

A cet instant, couchée là, malade comme un chien, je n'ai pas le sentiment d'avoir atteint quoi que ce soit en dehors du fait d'être simplement présente et d'expérimenter tout un va et vient de hauts et de bas, de clarté et de confusion, de peur et de calme. Il me vient à l'esprit, dans cet état vulnérable, que malgré la pratique, les enseignements ou ce que j'arrive ou non à atteindre, je n'arrive pas à contrôler mon corps. Ce corps qui va tomber malade, vieillir et mourir, que cela me plaise ou non, que j'ai atteint l'illumination ou pas, et surtout que j'y sois prête ou non. Il me semble avoir toujours vaguement tenu pour acquis qu'il y avait quelqu'un, là, en arrière-plan pour me protéger de cette vérité – Dieu, Bouddha, nos professeurs, les amis proches. Aujourd'hui, l'absence de filet de sécurité m'affecte cruellement. Personne au monde ne peut faire ce travail à ma place. Je ne peux compter sur l'aide de quiconque. Ni même sur celle de Dieu et de Bouddha pour me sauver. Je dois le faire moi-même. Voilà ce dont il s'agit : un dur apprentissage. Nous avons tous entendu parler de ce "dur apprentissage" dans le Zen. Ces photos classiques de moines japonais marchant pieds nus dans la neige nous viennent en premier à l'esprit. Le fond du problème cependant, ce que ce rude apprentissage signifie *vraiment*, c'est que toutes les conceptions que nous avons pu avoir ou que nous aurons, en définitive, vont nous trahir. Ce dur apprentissage

n'a rien avoir avec le nombre de prosternations à effectuer, le nombre de jours de jeûne, ou le nombre de kong-ans (koans) à résoudre. Cela signifie qu'il n'y a aucun point de référence, nulle part où se poser, rien de durable, pas d'yeux, pas d'oreilles, pas de nez, pas de langue, pas de corps et pas d'esprit. Le maître Zen Doku Sahn, après son éveil, présentait les choses de la manière suivante : « Même si quelqu'un possède la maîtrise de philosophies profondes, cela n'a pas plus d'effet que de placer une seule mèche de cheveux dans le vaste ciel. Même si quelqu'un acquiert toute la connaissance essentielle du monde, cela revient à jeter une goutte d'eau dans un profond ravin ». Il n'y a rien que quiconque puisse nous donner, facile ou difficile – et c'est ce qui rend précisément les choses difficiles. Comment s'approcher au plus près de ce cœur à vif qu'en réalité nous sommes ? Comment demeurer dans cet état ? Comment lâcher prise quand vous ne pouvez pas, et simplement passer à la chose suivante sans jamais regarder en arrière ?

Pendant dix mille ans.

Extrait de : « La sagesse de la solitude : une retraite zen dans les bois ». (Harper San Francisco, 2004, traduction : Catherine J.)

Le Maître est ainsi...

La semaine passée, je suis allée voir le maître, Moriyama Roshi ; voir un Maître, ça touche toujours notre cœur. Je l'ai trouvé vieilli, même si chez les Japonais l'âge réel ne se voit pas tellement. Ses sourcils sont devenus tout blancs, son corps est maigre et fragile. Mais Maître Moriyama a gardé sa force ; c'est son corps qui a vieilli, mais son esprit n'a pas d'âge. Il continue à pratiquer, continue la même vie sur la Voie. Il a reçu tout le monde dans cette proximité et cette intimité que lui seul sait manifester. Pas comme nous, dont l'intimité est plus grossière, plus pesante. Le Maître est vivant ; il voyage, il touche le cœur des gens et est touché, il aime et

est aimé, mais il ne possède personne et personne ne le possède. Le Maître n'a pas d'avidité.

Quand je suis allée lui dire bonjour, il me surprit : il fit gassho, puis il étendit la main, et me dit : « Brazilian style ! », et doucement il me prit dans ses bras, pour un « abrazo » qui me donna de l'énergie. Cela faisait cinq ans que je ne l'avais pas vu. Il fit zazen avec nous dans le Dojo. La salle était pleine, et moi, j'étais là avec les sons, les oiseaux, mes pensées, et le Maître, toujours là. Toujours présent. Le Maître est doux et tranquille ; il bouge avec l'énergie de l'univers, et tout l'univers bouge avec lui. Doucement.

Le Maître me touche toujours ; il parle d'histoires simples et pleines de bonté. Alors que nous avons une tendance à être pompeux, que nous avons cet avidité de la forme, ou bien que nous sommes solennels, le Maître est juste simple, avec une humilité qui impressionne. Parce qu'il ne fait rien de spécial, il est juste lui-même. Maintenant même, en écrivant cela, mes yeux se remplissent de larmes. Je me rappelle comme toujours il me demande de mes nouvelles, et cela me touche profondément. Toujours. Il est difficile de définir le Maître : il est comme un petit oiseau, chantant toute la nuit, volant par-ci par-là, et repartant...

Il est ainsi, aujourd'hui il est là, demain, il ne sera plus là. Vivant. Simplement comme cela.

Betezuy, Porto-Alegre, Brésil

En vrac

<http://zendo3tesoros.wordpress.com/>
C'est l'adresse du Zendo de Monte Video. Sur ce site, vous pouvez voir les photos du dernier séjour de M^o Moriyama, fin 2009. Et en cliquant sur son nom, vous trouverez de belles images de Zuigakuin...

No.148 – Février 2010

Si M^oDogen était né 800 ans plus tard, et avait fait un séjour à la Demeure sans Limites, il aurait certainement rédigé et intégré dans le Shobogenzo un 96ième livret : « Le koan du Tupperware »... Effectivement, l'enseignement à retirer de la pratique et de l'usage des contenants en cuisine est certes central.

Après quatre semaines de vie intense au monastère, j'éprouve encore aujourd'hui une sensation de vide vertigineux quand, accroupi, je me trouve face à la compilation de récipients en plastique dans le bas de l'armoire. Puis vient le moment tant redouté : paralysé par l'épreuve, il me faut retrouver le couvercle correspondant au récipient au milieu de plus de vingt possibilités. Et pour corser le tout, un récipient est orphelin de son couvercle, et je ne sais toujours pas lequel !

Je dois l'avouer, je ne suis pas sûr que mes trois mois de retraite prévus suffiront pour me permettre d'apparier couvercle et bocal, en toute quiétude et rapidité.

La DsL est principalement tournée vers le « samou » (travail manuel), et permet par l'expérience d'enraciner sa présence dans l'acte. L'épreuve des couvercles en est une des parties visibles, et puise sa source dans les enseignements. Lors d'un « thé-chaud », Jôkei Ni a, à plusieurs reprises, fait référence à la métaphore de la rencontre du couvercle avec sa boîte comme un acte allant de soi, l'un étant fait pour l'autre, s'imposant dans la justesse, à l'image de la rencontre du maître et de son disciple.

Les mots sont faibles face à son geste, d'emboîtement et de retrouvaille, du récipient par son couvercle...

Bernard – dans le Cahier de cuisine

* * * * *

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.