

*Si toute vie va  
inévitablement  
vers sa fin, nous  
devons, durant la  
nôtre, la colorier  
avec nos couleurs  
d'amour  
et d'espoir.*

*M.Chagall*

**DAISHIN**



**Journée de zazen à Paris:**  
toutes les dates 2010-2011  
sont ( ou seront très bientôt !) sur le site.

**Nomade !**

*Nous avons changé de lieu:  
nous nous retrouverons au  
11 rue des Haies, 75020,  
M° (ou RER) Nation ou  
M° Avron.*

Tous renseignements et  
code lors de l'inscription :  
*Laurent: 01 39 46 52 73  
ou Sabine/ Jean-François :  
01 30 56 16 49.*

**Première journée le  
samedi 18 septembre,**  
de 9h30 à 15h30.

## **On ne tombe pas !**

*En réponse à M. qui dit sa souffrance et son refus de mettre en vente la maison de son enfance :*

« C'est vrai que lorsque nous sommes crispés, bloqués dans une situation de refus, nous vivons une immense souffrance. Lorsque nous disons « non » à ce qui est devant nous, nous créons nous-mêmes cette souffrance. Lorsque nous nous accrochons à quelque chose qui n'existe plus, lorsque nous refusons de lâcher ce qui n'est déjà plus là, nous alimentons cette souffrance.

Imaginez que vous soyez cramponnés au bord d'un précipice, accrochés par le bout des doigts, et en plus, il y a une personne avec une pierre qui vous martèle les mains : vous avez mal, vous avez peur de ce qui va se produire quand vous allez lâcher – car vous sentez bien que vous ne pourrez pas rester comme cela ! - vous savez que vous allez tomber, vous écraser, ou vous noyer, enfin souffrir – mais vous souffrez déjà tellement en ce moment! Vous allez mourir, vous en êtes sûrs, alors, malgré l'immense douleur, vous vous cramponnez de plus belle...Et vous souffrez encore plus...

Et en fait vous êtes, bien sûr, à la fois la personne qui s'accroche, et la personne qui frappe les doigts – car vous savez, avec cette certitude intérieure complète que nous essayons si souvent d'ignorer – que vous allez devoir lâcher, qu'il n'y a pas d'autre choix – qu'il n'y a aucun choix que ce qui est devant nous. Et vous vous infligez à vous-mêmes cette souffrance, sans relâche...

Et à un moment, on lâche...Oh! Pas d'un coup, pas de bon coeur, mais à un moment, pour poursuivre l'image, le bord s'effrite, il n'y a plus rien à quoi se retenir...! Et on tombe, et en même temps on pousse un grand « noooooon »...Vous voyez, comme dans les dessins animés...!

## *Sommaire :*

**On ne tombe pas !  
Joshin Sensei**

**Questions aux Maîtres:  
3/Blanche Hartmann**

**Garder la pratique  
vivante :  
Jean-François**

**Être l'éléphant :  
Tonen O'Connor**

## Questions aux Maîtres 3/Blanche Hartmann

(voir la "question" dans  
nos N° 152 et 153 précédents).

Je suis d'accord avec le fait qu'une personne imbue d'elle-même pourrait mal interpréter l'enseignement sur la cause et l'effet et donc blâmer les autres pour leur souffrance et refuser de les aider. Moi-même, je me suis souvent demandée comment j'avais pu avoir autant de chance dans la vie alors que d'autres vies en semblaient dépourvues. La première fois que j'ai entendu les bouddhistes enseigner que les actes d'une vie antérieure (karma) pouvaient avoir des conséquences (vipaka) sur notre vie actuelle, j'ai trouvé les différences observées moins injustes.

Il est évident qu'une telle interprétation pourrait servir à éviter d'aider quelqu'un qui souffre. Cependant, dans le contexte de l'enseignement du Bouddha, libérer tous les êtres de la souffrance est la base véritable de la voie du bodhisattva. Donc ignorer la souffrance d'un être sous prétexte que sa souffrance d'aujourd'hui peut être la conséquence d'actes antérieurs du corps, de la parole ou de l'esprit, ayant leur origine dans l'ignorance ou dans les trois poisons que sont l'avidité, la colère et l'ignorance, est un acte dont les conséquences aussi peuvent être malheureuses parce que cette réponse est dénuée de compassion.

Selon notre enseignement, le karma (acte de la volonté) produit toujours une conséquence dans cette vie ou dans la suivante ou encore dans celle d'après, cet enseignement nous rappelle avec force que nous sommes tous responsables de nos actes et que nous avons besoin d'être éveillés pour choisir avec discernement nos actes. Les préceptes spécifiques, ou solennels (ne pas tuer, ne rien

prendre qui ne vous soit donné, ne pas avoir une conduite sexuelle incorrecte, ne pas mentir, ne pas consommer ou donner à d'autres de nourriture ou de boisson qui peuvent intoxiquer le corps ou l'esprit, ne pas parler des erreurs des autres, ne pas tirer vanité des compliments ou des éloges d'autrui, ne pas être avide, ne pas donner prise à la colère, et ne pas médire des Trois Trésors que sont le Bouddha, le Dharma et la Sangha) nous rappellent les aspects de la vie dans lesquels une grande souffrance peut résulter d'actes commis sans discernement. Ces préceptes nous rappellent qu'il nous faut être pleinement éveillés dans ces aspects de notre vie afin de ne pas causer de souffrance.

C'est ainsi que la bodhicitta, l'esprit d'éveil correspond à un élan altruiste vers l'éveil, pour voir les choses telles qu'elles sont, et ainsi choisir avec discernement afin de pouvoir libérer tous les êtres de la souffrance. C'est la que réside la base des vœux du bodhisattva : Aussi innombrables que soient les êtres, (je) fais vœu de m'éveiller avec eux. Aussi inépuisables que soient les illusions, (je) fais vœu de les faire disparaître toutes. Les portes du Dharma sont sans fin, (je) fais vœu de les franchir. La voie du Bouddha est insurpassable, (je) fais vœu de la suivre.

Les "je" sont entre parenthèses parce que notre grammaire a besoin d'un sujet pour le verbe "fais vœu" mais en réalité, les vœux du bodhisattva découlent de la prise de conscience de la non-dualité de soi et d'autrui. C'est la sagesse qui permet de comprendre que soi et l'autre ne sont pas deux. Dans l'enseignement du Bouddha, la sagesse et la compassion sont des vertus révérees que nous aspirons à cultiver dans notre pratique. Comprendre que nous

Et, surprise, en fait, on ne tombe pas ! Que se passe-t-il ?

Alors, là vous choisissez, selon votre caractère, l'image qui vous parle le plus - ou le moins ! Voilà :

soit on a -et on a toujours eu- la terre sous les pieds, pas de précipice, pas d'abîme, pas de chute...On reste tout étourdi, déséparé, presque vexé : pas de drame ! ( Remarquez que les personnes très douées arrivent à buter, ou se tordre les pieds, ou autre, et ah ! drame - « quand même ... » ! )

Soit on peut se représenter la suite comme cela: on ne tombe pas, c'est l'espace qui nous porte, il n'y a jamais rien eu à craindre. Juste à lâcher, et se laisser porter, flotter, pas d'obstacle. On ne le savait pas, ou bien on l'avait oublié, on n'y croyait pas...On est infiniment léger, mais de temps en temps, peut-être, un petit élanement dans les doigts, une envie d'attraper quelque chose, de refermer la main...

Et peut-être qu'il fallait juste ce temps, et cette douleur pour apprendre, une première fois, ou une fois de plus...et peut-être qu'on va s'y retrouver encore et encore, agrippés par les doigts, par les dents...!

Ça va. On est lents, aussi, mais ça va. On a le temps, tout le temps d' apprendre, toute notre vie. Pas de blâme, surtout pas de blâme - cela équivaldrait à prendre une deuxième pierre pour se taper dessus !

J'agite la main  
et je pars  
sans même emporter  
un nuage  
avec moi.

*Zu Xhimo*

*Joshin Sensei*

n'existons pas comme entité séparée et permanente, mais apparaissions, que nous nous manifestons à chaque instant en fonction des causes et des conditions de cet instant ( en Sanscrit : pratitya samutpada : le fait d'apparaître de manière interdépendante), que nous sommes connectés de manière inextricable, imbriqués et interdépendants de tous les êtres, est la sagesse qui soutient la compassion. Quand nous prenons conscience de la souffrance qui nous entoure, l'expérience de notre propre souffrance renforce la compréhension de notre "inter-être" avec tout ce qui existe.  
*Blanche Hartman*  
*traduit de Buddhadharmma,*  
*Traduction Catherine J.*

## Garder la pratique vivante.

Je me souviens d'une phrase que vous nous avez donnée dernièrement. Je ne sais plus comment c'était venu mais j'avais dit : «C'est incroyable la force que peut avoir la vie », en gros je disais que je n'avais plus le temps de pratiquer ou bien que je ne pratique pas beaucoup zazen. Je voudrais parler un peu de ça, c'est à dire comment en tant que laïc, je peux mettre la pratique dans ma vie de tous les jours, vous en avez beaucoup parlé. Ça partait du constat que j'ai vraiment envie de pratiquer, parce que la pratique cela me convient et j'ai pris un engagement, un rakusu pour aller vers la Voie. Et en fait, pour moi, puisque Sensei nous en a parlé, je pense que cette question est pour tout le monde : « Comment mettre la pratique au centre de la vie de tous les jours ? »

Il y a deux ou trois choses, notamment quand on va à la Demeure Sans Limites, ou quand on vient à des journées de pratique : j'ai l'impression que cela me remet à niveau en fait. Cela me redonne beaucoup d'énergie, cela permet aussi de me rendre compte si je sais ou non toutes les choses que je crois savoir, de réactualiser. En fait, au début, pour la pratique, pour moi, surtout avant que j'aie mes enfants, j'étais un peu rigide, je le suis peut-être toujours, dans le sens où pour moi pratiquer c'était un cadre très serré avec la méditation le matin, la méditation le soir, un emploi du temps très structuré et en fait ça ne marche pas. La pratique, j'essaye de la mettre au centre, mais je me rends compte que si je ne vais pas à la rencontre de pratiques collectives comme à la Demeure Sans Limites ou comme ici, j'ai l'impression que je me perds. Ça s'effiloche. Comme vous le disiez tout à l'heure, c'est vrai que je me suis rendu compte qu'il y avait des façons de garder la pratique présente. Par exemple quand je vais au travail et que je sors du train, c'est vrai qu'au lieu de vraiment marcher, soit je continue à lire un bouquin ou bien je suis déjà en train de penser aux coups de téléphone que je vais donner ; donc le fait de bien marcher, de faire attention à la marche sont des choses qui me permettent de garder la pratique quotidienne, présente. En fait, le problème, parce que j'ai vraiment envie de pratiquer, c'est comment garder la pratique "vivante", enfin "vraiment là". Je trouve que je ne peux pas y arriver tout seul, donc la dernière fois quand on avait fait un week-end et que je suis rentré je me suis dit : « Eh bien voilà, y arriver, c'est faire des efforts tout seul mais à côté de ça, c'est aussi participer à des journées ou aller à des

retraites. » C'est ce qui me permet de trouver l'équilibre.  
*Jean-François*

## Être l'Éléphant

Quand vous êtes entouré de sentiments ou d'attitudes négatives, adoptez les qualités de ce puissant et noble animal, conseille Tonen O'Connor, moine résident au Milwaukee Zen Center.

En tant qu'enseignant Zen, je passe beaucoup de mon temps à parler de bonté et de compassion, mais j'ai été pris de court récemment quand un membre de la Sangha à l'établissement pénitentiaire d'Oshkosh me demanda :

-« Que faire de cela quand on est dans un lieu de ténèbres ? »

il continua en disant :

-« Je n'ai rien que du négatif autour de moi. Négativité à gauche, négativité à droite, négativité devant et un surveillant derrière ».

Ceci m'incita à réfléchir à tous les chemins sur lesquels nous sommes entravés par la négativité - collègues de travail sarcastiques ou d'esprit étroit, conducteurs brandissant le bras d'honneur sur l'autoroute, klaxons rugissant dès le changement des feux, récriminations dans la queue à la poste, cartes de vacances insolentes ou immorales. Aucune de ces situations n'est pourtant aussi violemment négatives que la colère, la haine, et la violence de l'environnement carcéral, ou des guerres et génocides qui ensanglantent notre monde ; et pourtant elles proviennent du même endroit.

Cet endroit est un endroit d'obscurité, et si nous sommes entourés de ces ténèbres, nous pouvons être à court d'idées pour trouver la lumière, cette lumière qui éclaire la Voie.

A court d'idées, certes, si nous attendons que cette lumière vienne des autres. Le membre de la Sangha continua :

-« Que faire si nous sommes entourés de tigres ? » Sans contester, ce qui serait le plus adéquat serait de devenir un tigre soi-même - vous ne souhaiteriez sûrement pas devenir vous-mêmes un zèbre. Ma réponse, à ce moment-là, fut que vous devez être un éléphant, grand et puissant, et en plus un herbivore.

Plus tard, je me suis rappelé que le Dhammapa a quelque chose à dire à ce sujet :

Avec patience, je dois arriver à supporter les mots durs et cruels de la même façon que l'éléphant supporte les flèches sur le champ de bataille. Les gens sont souvent sans considération. C'est seulement un éléphant entraîné qui va sur le champ de bataille ; c'est seulement un

éléphant entraîné qui transporte le roi. Les meilleurs parmi les hommes sont ceux qui ont entraîné leur esprit à supporter les mots durs et cruels avec patience.

Si vous ne pouvez pas trouver un ami qui soit bon, sage et aimant, marchez seul, comme un roi qui a renoncé à son royaume ou un éléphant errant à sa guise dans la forêt. Il est mieux d'être seul plutôt que de vivre avec celui qui manque de maturité. Faites face, et marchez seul comme l'éléphant errant dans la forêt. Tournez le dos au diable.

C'est nous qui devons pourvoir à la lumière qui éclairera notre chemin. Nous ne pouvons compter l'obtenir des autres. Et, plus encore, pour être capable d'éclairer notre propre chemin, nous devons nous entraîner à nous tenir debout, bien droit, fort et seul.

Pour trouver la lumière, nous devons interroger notre propre obscurité. Nous devons voir à quel point elle est enracinée dans l'illusion. Et nous devons être assez courageux pour voir devant nous le monde lumineux du dharma qu'une vision claire permet d'atteindre.

Tout ceci n'est guère facile à faire. Nous nous cramponnons fermement à nos illusions, et dans leur obscurité nous avons l'impression d'être en sécurité. Plus encore, l'obscurité nous coupe des autres, de la vie et de ce qui est vivant.

Dans les endroits obscurs, qu'ils soient créés par d'autres ou par nous même, nous devons trouver notre propre lumière, tendre le bras et empoigner la vie.

*Bulletin du Milwaukee Zen Center, cité dans Buddhadharmā. Traduction Hubert B.*

\* Samedi 11 et dimanche 12 septembre, nous nous réunirons à la Demeure sans Limites pour dire au revoir à Jokei Ni qui va partir au Japon. Toutes les personnes qui ont eu la joie de travailler avec elle à la DSL sont bienvenues ! Et celles qui veulent la rencontrer avant son départ aussi !

\* A partir du 15 septembre, la Demeure sans Limites sera fermée jusqu'à début novembre.

*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 .*