

Dans une société qui n'est pas loin d'exiger que nous vivions en mode accéléré, la vitesse et les autres dépendances nous engourdissent au point de nous rendre insensibles à notre propre ressenti. Dans de telles conditions, il nous est pratiquement impossible d'habiter notre corps ou de demeurer relié à notre cœur, à plus forte raison de nous relier à autrui et à la terre.

J.Kornfield in Offrandes



photo: Marylise

大
心
DAI
SHIN

Joshin Sensei :

- **Terre du Ciel** :
10 novembre

- **Paris** : samedi 15 novembre

- **Belgique retraite à Rixensart**

les 21, 22 et 23 novembre.

Jokei Sensei :

- **La Demeure sans Limites** :
du vendredi 31 octobre au dim. 2 novembre : retraite-
atelier de calligraphie.

- **Auriol** : vend. 7 et sam. 8
novembre avec *Jokei Sensei*

- **La Demeure sans Limites** :
dimanche 9 novembre au
mardi 11 novembre : « Prendre
refuge dans les Trois Trésors »

Qu'est-ce que l'illumination ? (2ème partie)

Une seule pensée illuminée

Les Chinois ont une image pour décrire comment la révélation de l'illumination est indissociable des choses de cette terre: un cœur-esprit avec deux portes. La première porte s'ouvre sur l'espace, tandis que la seconde s'ouvre vers un engagement passionné à l'égard du monde. Nous franchissons la deuxième porte quand nous consacrons nos vies aux autres.

L'arc de l'éveil qui conduit vers ce genre de vie est constitué d'un chemin, de l'illumination, et de la façon de l'incarner. Les choses ont généralement tendance à suivre cette progression, mais toutes ne sont que des aspects d'une même chose, s'entrelaçant. J'ai mentionné que l'on peut imaginer l'illumination comme un seuil absolu, et cela est vrai dans le sens où nous ne pouvons plus croire en nos illusions comme nous le faisons avant, elles ne sont plus capables de nous enchaîner à leur vision limitée de la réalité. Mais elles surgissent encore, parce qu'il est dans la nature du cœur-esprit humain de les générer. La différence, c'est que nous les voyons pour ce qu'elles sont et nous pouvons même nourrir de la compassion à leur égard.

Les enseignements parlent d'une seule pensée illuminée comme étant la totalité de l'illumination, et d'une seule illusion comme étant l'ensemble des illusions. Ceci signifie que nous sommes capables des deux, mais combien est séduisant le désir de trier nos pensées en piles distinctes d'illumination et d'illusion, puis ensuite de choisir une pile plutôt que l'autre, mais ce n'est pas de cela qu'il s'agit. Il s'agit d'aller en-deçà du niveau où opère l'ego qui trie et qui choisit et de revenir au lieu où naît toute pensée - parfois déformée, parfois claire. C'est un endroit plus vrai, et plus humble, où séjourner.



Sommaire

Qu'est-ce que
l'illumination ?
(2ème partie)

*Joan Sutherland
Roshi*

Au gré des heures
monastiques

Pierre

Après la Demeure
sans Limites :
3 courriers

Nous avons encore des corps qui se détraquent de mille façons étonnantes. Nous sommes toujours confrontés à l'injustice et aux conflits. L'Éveil ne permet pas d'échapper aux conditions inhérentes à la vie humaine. Mais il transforme radicalement la façon dont nous les vivons. Nous ne sommes plus des exilés aux abois, mais nous sommes maintenant enracinés dans notre foyer intérieur, même dans les moments les plus difficiles, pour chercher des moyens de répondre qui permettent le jaillissement de l'illumination présente partout et toujours.

Une vie plus vaste et plus généreuse

Il y a une histoire à propos de Tolstoï qui parle de ce changement fondamental d'une position égocentrique à une vision élargie, quand on voit le soi comme infiniment grand, incluant tous les autres. Tolstoï et Tchekhov se promenaient dans les bois au printemps quand ils rencontrèrent un cheval. Tolstoï commença à décrire comment le cheval expérimentait les nuages, les arbres, l'odeur de la terre mouillée, les fleurs, le soleil. Tchekhov s'exclama que Tolstoï avait dû être un cheval dans une vie antérieure pour savoir de manière aussi détaillée ce que le cheval ressentait. Tolstoï se mit à rire et dit: « Non, mais le jour où j'ai trouvé mon propre intérieur, j'ai trouvé l'intérieur de tout le monde ».

Beaucoup a été dit sur le chemin de l'éveil, sur les pratiques qui mettent en lumière nos habitudes d'exil et nous montrent comment nous détourner de ces habitudes pour mener une vie plus vaste et plus généreuse. Je vais donc me contenter de mentionner une chose qui se rapporte à la pratique au jour le jour de l'illumination. Au début surtout, la plupart d'entre nous sommes encore très centrés sur nous-mêmes. J'entends par là que nous croyons encore à la réalité absolue du moi et laissons les



préoccupations et les réactions de celui-ci prendre le dessus. L'un des résultats déconcertants est que nous vivons dans l'attente d'un événement qui, de par sa nature même, est sans précédent, et nous sommes certains de savoir comment le faire se produire. Nous essayons d'exercer un contrôle sur le processus, et nous pensons pouvoir trouver notre chemin vers l'éveil au travers d'actes de volonté.

Une discipline et une persévérance hallucinantes sont nécessaires sur cette voie, mais elles sont au service de quelque chose de plus fécond que la certitude, le contrôle et la volonté. Elles sont au service de la disponibilité. Quoi qu'il arrive, vous devez juste continuer à pratiquer : s'asseoir et méditer, participer à une retraite, absorber les enseignements, affronter la peur, ressentir la douleur, supporter l'ennui, rester ouvert à cette beauté dérangeante, devant laquelle on ne peut que s'incliner.

Fondatrice du centre «Awakened Life» à Santa Fé, au Nouveau-Mexique, Joan Sutherland Roshi est enseignante dans la tradition du koan zen.

Elle est aussi une traductrice de textes chinois et japonais et collabore actuellement à une nouvelle traduction du recueil de koans « La porte sans porte ». *Buddhadharma printemps 2013 (extraits)*

Traduction : Françoise Myosen, d'après Bouddhisme au féminin

Suite des notes de l'Ermitage du Petit Bois de Pins : Au gré des heures monastiques

Retour d'une semaine de retraite dans un ermitage, une cabane

isolée dans un sous-bois sur le plateau ardéchois. Qu'ai-je fait ? Qu'y avait-il à faire ? Seulement suivre les horaires qui m'avaient été prescrits, en harmonie avec ceux du temple en contrebass dont me parvenaient les sons de cloche qui rythment la journée des pratiquants. Et dès le premier jour, je reconnus la pertinence de cette phrase qu'avait prononcée un jour la Supérieure et qui m'avait alors tant surpris : « Le grand maître, ce sont les horaires ». Revenu en fin de séjour au sein de ce monastère zen, je tombai dans la bibliothèque sur la Règle de Saint Benoît ; non loin on trouvait en anglais le « Bendocho », texte du fondateur au XIIIème siècle de l'école Soto zen, Maître Dogen, où était consigné, entre maints détails pratiques sur la vie à mener dans un temple, le « daily schedule » qui la régit. Le parallèle était éclairant. Parce que parallèle il y a.



Monastère de Eiheiiji

Ma journée s'entamait avec la méditation du soir, une assise (zazen) d'une heure et demie qui préluait au silence de la nuit et à l'assise tout aussi silencieuse du lendemain dès le lever à 5 heures. Que la journée ait commencé la veille, englobant le temps du sommeil et enchaînant sur une nouvelle séance de méditation, j'en retrouvai non seulement l'indication dans le texte de Dogen mais aussi dans l'organisation du temps prévue au VIème siècle pour l'abbaye du Mont Cassin : les Bénédictins eux aussi pratiquaient « le grand silence » dans la continuité de la nuit, de Complies, moment du coucher, jusqu'à Vigiles (vers 2h du matin en hiver ou 4h en été, après 8 heures de sommeil). Que la nuit fût encadrée dans un cas par deux assises ou dans l'autre

par deux offices importait peu en regard de ce rythme commun qui pacifie le sommeil, qui permet de retrouver l'énergie au réveil par une pratique spirituelle (au moment où l'on sait l'organisme le plus vulnérable et où statistiquement l'on meurt le plus souvent de mort naturelle) et qui harmonise la vie avec l'ordre naturel des saisons ; cet accord avec les moments variés du lever et du coucher du soleil, on le voit lorsque Dogen détermine quand sonner la cloche du zazen du soir et donner le signal de la fin de la nuit : « quand il y a encore ou assez de lumière pour distinguer les lignes de sa main à bout de bras ou des fourmis à ses pieds ».

Autre coïncidence, le découpage du temps entre le lever et le coucher du soleil en quatre phases dans l'une et l'autre Règle, celle de St Benoît



le figaro.fr

repreant à cet égard la division romaine qui de Prime (vers 6 heures), par Tierce (9h) et Sexte (midi du déjeuner), aboutit à None, les Vêpres venant compléter la journée avant que son cycle ne recommence de Complies à Vigiles, soit sept offices par jour.

Ces « heures canonales », je les

reconnais dans le programme à appliquer dans ma cabane où alternaient, avec le même nombre d'assises et des repas pris également assez tôt, des heures d'étude et d'activité physique.

« Ora et labora », la devise de l'Occident monastique a pour pendant, « zazen et samu », méditation et travail, dans l'Orient bouddhiste. « L'oisiveté est ennemie de l'âme. Aussi les frères doivent-ils être occupés à



heures fixes au travail manuel et à la lecture de l'Écriture », écrit Benoît en son chapitre XLVIII. Et de poursuivre en déterminant les plages horaires de ces activités variables selon la saison.

« L'ennui et la distraction », répètent de leur côté les textes du Zen, sont les écueils à éviter au cours de la méditation tout comme dans la journée. Pour éviter que la pensée ne s'égaré et divague, revenir constamment à l'attention sur l'action précise, qu'elle soit respirer, marcher, chanter, recopier des textes, lire ou travailler aux champs ou à la cuisine : ce sont dans les deux religions les mêmes types de pratiques et réglées selon les mêmes biorythmes qui

permettent de s'oublier pour trouver plus vaste que soi.

La règle en définitive libère. Uniformisant le cours du temps, égalisant les jours et régulant les humeurs, la discipline des rythmes est nécessaire pour toute vie communautaire comme



retreatNetwork

pour l'ermite qui n'a pas conquis son « idiorythmie ». De toutes façons, si l'on est là, c'est bien pour assentir à ces horaires et, par chance, il n'y a rien d'autre à faire que d'en suivre la régularité : à y perdre son illusoire indépendance, on découvre une vraie liberté. *Pierre*

Sources :

Dogen's Pure Standards for the Zen Community, State University of New-York Press 1996, comprenant le texte du Bendoho rédigé en 1246 au temple de Eiheiji.

Règles des moines, Sagesses, Seuil 1982 comprenant les règles de St Pacôme, St Augustin (« Priez aux heures et aux temps marqués ») et de St Benoît.

La vie quotidienne selon la Règle de Saint Benoît, Pierre Téqui éditeur, Paris 2004.

George Duby, Adolescence de la chrétienté occidentale, Skira 1967, chapitre IV « La liturgie » et Saint Bernard, l'art cistercien, AMG 1976, p. 44.

Après La Demeure sans Limites : trois courriers

Une phrase de Kosho Uchiyama prend du sens quand je pratique zazen : « Les personnes qui pratiquent zazen doivent tout d'abord comprendre rationnellement ce qu'est cette pratique, puis, une fois assis en zazen, viser à la posture correcte non plus par la tête mais en leur âme et conscience. »

La dernière fois que j'ai fait zazen et samou à La DsL, j'ai pris conscience de la difficulté à vivre, je dirais même à supporter le silence intérieur, et je me suis posée la question de savoir si dans ma façon de pratiquer le zen, il existe réellement un instant où j'accepte d' « ouvrir la main de la pensée » non plus en passant par la tête mais en mon âme et conscience. Pour continuer dans la légèreté d'après le zazen de ce soir (du zendo de la ville que j'habite), cela fait deux semaines environ que lors de la première méditation, après les méandres du défilement des pensées, je me rends compte d'une pensée qui est comme si j'étais au bord d'une falaise et que à partir du



moment où j'accepte de lâcher cette pensée, c'est me concernant, comme faire un saut dans l'inconnu. Je voudrais remercier ces deux lieux et personnes leur donnant vie (par le Bouddha, la Sangha et le Dharma) de par leurs approches complémentaires de la pratique du zen : je n'aurais pu comprendre la rigueur à mettre pour tenir la posture la plus juste si je n'avais eu la liberté lors de ma première rencontre dans zazen de le vivre intensément : en « free-style ».

Ces deux nids, ces deux zendos se font écho.

L'attachement à La Demeure sans Limites reste fort car c'est de là que part l'éclaircissement de ce qui faisait obstacle à une pratique de zazen dans la quotidienneté des jours et du lieu.

Accepter cette posture et la respiration qui sont les plus justes pour ce voyage dans nulle part – L'ouverture et ne pas être dans une bataille – Accepter enfin son caractère de cochon sans l'écran de la honte – S'attacher à respirer pour revenir à zazen et voir défiler la douleur sans s'y fixer. Jusqu'ou la douleur ? C'est là l'expérience de faire confiance à celui ou celle qui s'occupe de gérer le temps.

Voilà un aperçu et je vais dormir bientôt après vous l'avoir envoyé. A

OoOoO

De retour sur la place du marché – que je trouve à vrai dire quelque peu agitée et encombrée – j'essaie de "mettre le Dharma" dans ma vie de tous les jours.

Aujourd'hui, j'ai pu manger la guen-maï (soupe de riz que l'on mange à La DsL au petit déjeuner ; le nom japonais est « Okayou ») que j'ai commencé à préparer avant-hier ! J'ai réappris à préparer la guen-maï à La Demeure sans Limites cet été et cela m'oblige à prendre le temps nécessaire pour faire autrement les choses au lieu de courir tout le temps... laver le riz suffisamment pour que l'eau soit claire, la cuire le lendemain matin, la remettre sur le feu le soir en tournant pendant... le temps d'une vaisselle de 16 personnes (temps que j'avais calculé à La Demeure sans Limites) et enfin pouvoir la manger au petit déjeuner suivant. Chez moi, il n'y a pas une vaisselle de 16 personnes à faire mais j'ai pris le temps nécessaire ! Préparer la guen-maï et la manger dans mon bol en silence m'a aidée à calmer mon esprit-singe ! *Catherine*

OoOoO

Premier zazen rakusu autour du cou
zendo d'Hôkai-ji aux portes grandes ouvertes
le jardin silencieux et l'univers tout entier s'y sont invités
pour chanter leur infinie gratitude
envers les Trois Trésors.

Stéphane Jian

OoOoO

Poèmes, poèmes :

Un livre de poèmes, au titre magnifique, pour les amoureux des arbres :

« Me voici forêt » de JP Denis, directeur de La Vie, aux éditions Le Passeur. Les arbres, leurs variétés, leur présence, les lieux, ...

Voici les deux premiers du livre, et les deux premiers du chapitre « Japon ». Joshin Sensei

Les arbres cachés encore
Mais déjà hors de doute
Faisant corps en nous-mêmes
Le long de la route des rêves

Les arbres c'est le chant
De la nuit qui les révèle
Ils sont là intensément bleus
Levant au ciel la voix de l'encre

Les arbres pudiques
Les dieux du japon
Aiment se réfugier
Dans les bosquets touffus

Les arbres chez nous
Un petit bois n'est rien
Là-bas parmi les rizières
Il garde le mystère

Le tout dernier :

Les arbres suis-je
Vraiment revenu
De ces confins bleus
D'extrême silence ?

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...