

Daïshin Janvier 2007

Sommaire :

**Le moment présent, le moment urgent.**

**Réponse à la 1ère partie de ce texte**

**Anciens forums**

**« Si une graine plantée ne germe pas, peut-on dire que cette non-fleur va se faner et disparaître? »**

*Sutra du riz en herbe*

## **Le moment présent, le moment urgent** (suite)

### 3. Rappelez-vous que vous n'avez pas à faire tout.

Au cours des retraites que je dirige pour aider à mettre en contact la pratique individuelle et l'action dans le monde, j'entends souvent: « Je me sens isolé », « Je n'en fais pas assez » et « Je ne sais pas quoi faire ». Ces sentiments peuvent conduire au retrait, au découragement, au désespoir. Comme réponse, je donne souvent le modèle construit par J.Macy, des trois types d'action qui aident à la transformation.

D'abord, les actions immédiates comme les manifestations, le travail politique et législatif, et la désobéissance civile; leur but est d'empêcher la continuation d'un mal déjà présent. En second, l'analyse des racines structurelles des problèmes et le développement de solutions ou d'institutions alternatives par ex dans la médecine et le soin, l'éducation ou l'économie. Enfin, il y a les pratiques, comme la méditation, l'art, le retour à la nature sauvage qui change notre perception du monde, des autres et de nous-mêmes. Les problèmes actuels, dans tous les domaines, reflètent une crise de cette perception.

Chacun de ces types de pratique de changement est nécessaire. Nous pouvons répondre à notre situation actuelle en développant une école alternative dans notre communauté; ou en enseignant le yoga et une autre façon de percevoir notre corps; en prenant un travail à plein temps dans une organisation écologique; ou en faisant une longue retraite de méditation.

Quand toutes nos actions sont enracinées dans la compréhension et la transformation de la souffrance, quand nous voyons comment ces trois types d'actions sont en rapport les unes avec les autres, nous pouvons nous sentir reliés aux autres et travailler ensemble. On pousse souvent un soupir de soulagement en apprenant qu'on n'a pas à tout faire! Nous pouvons être actifs, tout en respectant nos cycles de travail intérieur et d'actions extérieures. Les contemplantifs aussi peuvent jouer un rôle important dans la transformation sociale: ainsi, le grand moine thaï, Buddhadasa (1906-1993) recevait pour des activistes dans son monastère et il a écrit sur les réponses spirituelles aux maladies sociales.

### 4. Quand les choses sont difficiles, apprenez à transformer les émotions difficiles et les tendances à ruminer.

On peut se « consumer » (burn out) à être tout le temps avec des personnes qui souffrent. On peut devenir indécis et déprimé quand dix millions de personnes dans la rue n'empêchent pas l'invasion de l'Irak. Nos activités se nourrissent alors de ressentiment et d'amertume. Si nous ne transformons pas ces réactions parfois inconscientes, nous risquons de devenir paralysé, ou de réagir de façon excessive, et nous devenons incapables d'actions justes. Joanna Macy et d'autres ont développé des pratiques collectives pour nous aider à nous ouvrir à cette douleur, à travailler avec nos émotions, guidés par la compassion et notre sens de l'interdépendance. (...) Il est important aussi de changer notre attitude habituelle d'opposition envers nos « ennemis », que ce soit Bush, ben Laden, des collègues de travail, ou des personnes de la Sangha. Il existe des pratiques de grand valeur, comme brahmaviharas, le développement d'états d'esprit positifs, ou tonglen, la pratique tibétaine de donner et de recevoir, ainsi que le travail sur l'attention.

Ce sont des pratiques particulièrement importantes quand nous avons à prendre position, ou à entrer dans une démarche qui peut déboucher sur des conflits partisans. Nous verrons alors mieux comment nous construisons une relation avec notre ennemi, chacun projetant le négatif sur l'autre. Pourtant, nous pouvons prendre ce qui nous apparaît comme ennemi pour occasion de pratiquer, comme le dit Shantideva: « Je devrais me réjouir d'avoir un ennemi/ Car il va m'aider sur le chemin de l'Eveil ».

### 5. Préparez-vous pour le long terme – et aussi pour la transformation et la sagesse immédiates.

Nous avons besoin à la fois de la perspective à long terme et à court terme. Pour le long terme, nous devons cultiver les vertus du bodhisattva: patience, équanimité, sagesse et moyens habiles, entre autres. Ces qualités nous aident à rester équilibrés tout en étant engagés socialement.

Devant les difficultés, nous avons besoin à la fois de détermination et d'espace, de courage et de légèreté, de savoir nous ouvrir à la douleur comme à la joie, - toutes les qualités qui semblent présentes dans le rire du Dalai Lama, même s'il vit avec l'horreur de l'occupation chinoise.

Comme pour notre pratique individuelle, nous devons nous préparer pour le long terme, mais aussi pour une transformation et une sagesse immédiates. Comme on a pu le voir pour la fin de l'apartheid, ou la chute de l'URSS, le changement peut être très rapide, pour le meilleur ou pour le pire. Dans ce monde complexe, un grand nombre d'événements sont imprévisibles, on l'a vu le 11 septembre. Ces perspectives de transformations, tant soudaines que graduelles, doivent nous rappeler que, comme l'enseigne le Bouddha, chaque moment compte!

Quand nous sommes attentifs aux arbres qui nous entourent, ou quand nous répondons « habilement » à un sarcasme d'un collègue, nous « mettons fin à la guerre ». Le succès de notre action peut être mesuré, comme le suggère TNH dans *Love in Action*, moins par la victoire extérieure qu'en considérant le renforcement de l'amour et de la non-violence. Rappelons-nous les paroles du Rabbīn Tarfon, au deuxième siècle: « Ce n'est pas à vous

de finir le travail. Mais vous n'êtes pas non plus libre de vous en désister. »

*Donald Rothberg*, article paru dans le magazine *bouddhiste nord-américain* « *Trycycle* ».

Les deux extraits précédents se trouvent dans les N°s de novembre et décembre 06. Dans le prochain N° suite du texte: *Zazen sans rien gagner*.

---

## Réponse à la première partie de ce texte par Céline Zuyko:

« La question "Quel rapport entre ma pratique et un engagement plus concret, ou politique ? Faut-il choisir entre les deux ?" me fait penser aux questions : Le moi existe-t-il ou n'existe-t-il pas ? ; L'univers est-il fini ou infini ? ; etc. En fait, là n'est pas la question, car il n'y a pas plus de pratique que d'engagement. Qu'est-ce que ça veut dire définir la pratique ? Faire une distinction entre pratique et engagement n'est qu'une illusion du moi. C'est mettre une étiquette sur "pratique" et sur "engagement". Comme si la pratique n'était qu'une sorte de loisir, un accessoire, pas sérieux, pas "utile", pas "concret" ! Qu'est-ce que ça veut dire "engagement" ? Cela ne ressemble-t-il pas plutôt à vouloir se mettre au milieu et à "diriger" le monde comme on voudrait qu'il soit ? Tout cela n'est que le jeu du moi. Bien sûr, la souffrance existe, mais il ne faut pas y accoler sa conception de la souffrance, il faut la voir telle qu'elle est. Il est trop souvent arrivé que vouloir le bien d'autrui entraîne sa destruction, morale ou physique. Car on a voulu imposer sa propre conception du bien, sans voir la réalité. Que peut-on faire contre la faim dans le monde ? Là n'est pas le problème. Par contre, si je rencontre une personne qui a faim, je peux partager mon repas avec elle, au lieu de passer devant sans la voir. Là est la pratique. »

---

## Anciens forums:

Vous écrivez parfois en ligne vos réactions à certains articles, nous en publierons quelques exemples:

« Qu'est-ce que c'est qui nous empêche de demander ?

Je me suis rappelée - et je raconte cela parce que Jokei le raconte elle même souvent - comment elle avait du mal, au début où elle était tenzo, à consulter les livres de cuisine, même pour ce qu'elle ne savait absolument pas faire. Je me suis rappelée aussi avoir vu souvent des personnes - spécialement des français, je crois - devant une machine, un appareil neuf, jetant le mode d'emploi sans le regarder, bien décidés à trouver par eux-mêmes comment ça marche !

J'ai eu ma même impression quand j'ai rappelé aux rakusus que j'étais là pour les aider, les guider, que ce soit dans la compréhension des noms de rakusus ou des textes qui étaient lus dans les zendos - le texte de M°Suzuki n'est pas toujours facile, mais personne ne m'a jamais demandé un éclaircissement, une explication. Et plusieurs personnes ont tourné vers moi des regards vraiment étonnés en disant " Jamais je n'aurai pensé à

vous le demander ..."

Qu'est-ce que c'est qui nous empêche de demander, de poser des questions, d'apprendre ? Une forme d'arrogance, certainement - "je ne suis pas plus bête qu'un autre, je vais bien comprendre..", une paresse intellectuelle, et aussi une peur. Je crois que ça a à voir avec les textes de ce numéro, ne pas savoir recevoir, ne pas vouloir recevoir, croire qu'on peut se passer de recevoir. J'aimerais bien recevoir vos réflexions la-dessus.

Forum de l'article :Qu'est-ce que c'est qui nous empêche de demander ?

Ce qui nous empêche de demander, je dirais personnellement, la peur de passer pour un ignorant !!! Je sais que mon point de vue est partagé par nombreux d'entre nous. La paresse je suis pas d'accord, bien que pour certains c'est un peu ça, je dirais l'ignorance qu'on puisse demander sans que ça dérange l'autre ou les autres. Une handicapée qui est intégrée à mon lieu de travail, a besoin pour se sentir considérée et montrer qu'elle s'intéresse, de demander souvent et parfois les même choses, c'est pas terrible pour ceux qui sont autour d'elle ! Est ce aussi un problème de société ? Oui je dirais, à débattre !!! Merci pour votre forum, votre site. Marie-Anne

Qu'est-ce que c'est qui nous empêche de demander ?

Qu'est ce qui nous empêche de demander ? Peut-être la peur d'obtenir, la peur de "quitter" notre ignorance, tellement rassurante, notre quand à soi si sécurisant et surtout ne pas se risquer à rencontrer l'autre ou pire, se rencontrer soi-même. Ne rien devoir à personne, ne pas se mettre en dette, ou bien la peur de déranger. J'ai remarqué, dans le même ordre d'idées que j'avais du mal à demander ma route ou de l'aide pour trouver une direction lorsque j'étais en voiture... Le voyant, maintenant par jeu, je m'arrête et demande et, oh ! miracle je peux même rencontrer quelqu'un et avoir du plaisir à parler avec. Dans ce monde du j'ai ou j'ai pas nous oublions insidieusement la simplicité du partage et dans cette époque où il faut tout combler, être performant, être le premier, ne pas savoir ou demander de l'aide devient une faiblesse. Nous n'aimons pas nous savoir faible, vulnérable et dépendant des autres. Alors qu'au contraire tout nous prouve que nous ne pouvons vivre sans rencontres, partages, échanges. C'est ce que je désirais partager avec vous.

*Pascal-Olivier.*