

15 février :

**Parinirvana du Bouddha**

Il est dit que lorsque le temps de sa mort approcha, le Bouddha s'allongea sur un lit préparé entre deux arbres Sala, la tête vers le nord, et le visage vers l'ouest, sa main droite servant d'oreiller.



A ce moment-là, les fleurs s'épanouirent, et commencèrent à tomber pour le recouvrir.

L'histoire raconte comment de nombreux disciples, hommes et femmes de tous âges, et aussi oiseaux et animaux se rassemblèrent soupirant de tristesse.

Le Bouddha donna son dernier discours, exposant la Loi fondamentale : même si le corps physique meurt, le Dharma n'est pas relié au temps : pour voir le Bouddha, il suffit de voir le Dharma.

Ainsi enseigna-t-il à ses disciples les Préceptes et la façon de conserver la Voie du Bouddha. Ce sermon est appelé en japonais Yuikyogo, le dernier Enseignement de Shakyamuni Bouddha.

[www.treeleaf.org](http://www.treeleaf.org) Traduction : Jôshin Sensei  
Lundi 15 février, nous ferons "zazen ensemble".



DAI  
SHIN

Fermeture du temple pour l'hiver à partir du 3 janvier 2016.  
Réouverture : le week-end de Pâques, le samedi 26 mars 2016.

- Jôshin Sensei sera à Paris le 13/02, et à Auriol les 26 et 27/02.

Au mois de Mai, elle dirigera une retraite en Belgique du vendredi 6 au dimanche 8 :

Poèmes d'Eveil. Renseignements et inscriptions : [lademeuresanslimites@larbredeleveil.org](mailto:lademeuresanslimites@larbredeleveil.org)

- Jôkei Sensei sera au Zendo l'Eau Vive Invitée par Shoju Sensei, site [www.zendoleauvive.fr](http://www.zendoleauvive.fr) - pour une semaine de pratique du 15 au 21 février 2016. Inscriptions au Zendo l'Eau Vive

## Sommaire

La lune est moi,  
je suis la lune  
Harada Roshi

Devenir un bodhisattva  
Thich Nath Hanh

J'apprends...  
Françoise

## La lune est moi, je suis la lune

*Nous ne faisons qu'un. C'est l'expérience du zen.*

*C'est ce qu'enseigne Shodo Harada Roshi dans son nouvel ouvrage de calligraphies originales et de commentaires.*

**Lorsque je puis de l'eau à la source,  
La lune pénètre dans ma jarre**

Dans le zen, nous considérons le « moi » et le monde comme un tout. Les fleurs existent-elles parce que nous les voyons ou voyons-nous les fleurs parce qu'elles existent ?

Même si nous essayons, nous ne pouvons pas séparer le subjectif de l'objectif. Lorsque le sujet et l'objet ne font plus qu'un, c'est l'expérience de la réalisation.

Lorsque nous avançons en unité avec les cieux et la terre, c'est l'expérience du zen.

Nous voyons les fleurs et les montagnes, nous entendons sonner la cloche, et nous savons que tout cela est nous.

La rivière est nous, l'autre est nous.

Nous voyons que depuis l'origine, nous ne faisons qu'un. Cette expérience, c'est celle du zen. La lune au cœur du printemps est si belle qu'elle nous absorbe totalement, et cette lune elle-même se trouve dans un contenant qui devient la pureté et la clarté mêmes de la lune. La lune est moi, et je suis la lune. Nous savourons pleinement ce monde.

### Ni haut ni bas dans les couleurs du printemps

#### Par nature, certaines branches sont longues, d'autres courtes

Au printemps les glaces fondent, et les derniers frimas relâchent leur étreinte. Dans la tiédeur des premiers rayons du soleil, des fleurs éclosent – fleurs de prunier, de pêcher, d'abricotier et de bien d'autres essences. Partout, le printemps se manifeste.



te. Les insectes prennent leur envol, attirés par le parfum des fleurs, et les oiseaux chantent. Tout à coup, tout ce qui a enduré les rigueurs de l'hiver se met à célébrer la nouvelle saison. C'est la Voie de la Nature, le « sutra » qui embrasse tout l'univers et au travers duquel nous recevons tout. Pourtant, chacun d'entre nous est porteur d'une foule de souvenirs et de connaissances, de perceptions dualistes et de luttes qui influencent sa perception du monde extérieur et gauchissent sa vision de la nature. Nous pouvons décrire et tenter

d'expliquer la Nature, mais la recevoir directement, sans obstacle, est difficile.

Si nous lâchons nos pensées parasites et voyons chaque chose exactement comme elle est, sans le filtre de la compréhension intellectuelle et du dualisme, tout ce que nous voyons est authentique, neuf et magnifique. Pour celles et ceux qui se sont éveillés à cette Vérité, tout ce qu'ils rencontrent, tel qu'il est, est le bouddhadharma. Peu importe ce qu'ils rencontrent, il n'y a rien qui ne soit Vérité. Lorsque nous regardons quelque chose et ne le voyons pas comme la Vérité, ce n'est pas la faute de ce que nous voyons, c'est parce que notre vision est obscurcie par les explications et les pensées discursives.

Lorsque nous faisons zazen, nous abandonnons toute autre forme de réflexion et percevons les choses avec une conscience simple et directe. Il n'y a plus de séparation entre la personne qui voit et ce qui est vu. Aucune explication ni idée sur ce qui est vu n'est nécessaire. Ne nous raccrochant plus à une quelconque idée préconçue, nous sommes en parfaite adéquation avec ce que nous voyons. Là, la Vérité et le monde nous apparaissent spontanément. Si nous n'avons pas d'opinion subjective ni d'idée préconçue, il ne reste plus de « moi » à l'esprit étroit.

Il n'y a plus que l'unité. Tout ce que nous voyons et entendons est Vérité. Il n'y est rien qui ne soit Bouddha.

Dès l'origine, nous avons un esprit comme un miroir clair. Connaître cet esprit directement et complètement est le satori. Ce miroir vide donne naissance à de nombreuses associations à mesure qu'il entre en contact avec le monde extérieur. Lorsque nous devenons pleinement cette vacuité, le monde voit le jour, clair et vide.

Quoi que nous rencontrons,

nous le devenons complètement et directement.

C'est le goût subtil de zazen. C'est l'esprit de Bouddha et de Dieu.

Lorsque nous voyons les choses au travers de cet esprit, nous voyons que la branche sud de l'arbre est plus longue que la branche nord bien qu'elles soient caressées par la même douceur printanière. « Long » n'a rien d'absolu, « court » ne manque de rien. Il nous faut aussi voir tout dans la société de cette même manière.

Lorsque nous sommes avec une personne âgée, nous devenons cette personne âgée et pouvons dire : « oui, cela doit être une vie bien solitaire, bien difficile ». Lorsqu'un enfant arrive, nous sommes naturellement capables de chanter et de jouer avec l'enfant à sa manière.

Nous voyons un pin et devenons un pin ; nous voyons une fleur et devenons une fleur.

C'est notre esprit naturel, simple, sans artifice. De là, nous voyons de la plus pure des manières, et c'est ici que vit le bouddhadharma.

### Je m'en suis allé suivant les herbes odorantes, Et je reviens courant après les feuilles d'automne.

Ces vers proviennent du trente-sixième chapitre du Recueil de la falaise bleue. Un jour, le prêtre Chosha Keijin part faire une longue promenade dans les montagnes. Lorsqu'il revient au monastère, le chef des moines l'attend. Le moine lui demande : « Maître, où étiez-vous ? Beaucoup de disciples sont rassemblés ici pour entendre vos enseignements. Que faisiez-vous, à vous promener comme cela ? »

*Chosha répond* : « Je suis allé dans la montagne, pour jouer un peu. Les fleurs des cerisiers et des pêchers étaient si belles ; tandis que je les contemplais elles m'ont attiré dans les profondeurs de la montagne.

Là-bas fleurissaient le trèfle et le pissenlit, les papillons dansaient. Tandis que je les regardais, je suis revenu à la maison ». Ce qu'il voulait dire, c'est que le sens de la vie se trouve dans les rencontres que nous faisons à chaque instant.



Bien sûr, nous devons avoir des buts, mais si nous n'agissons pas de manière ludique à chaque seconde de leur poursuite, si nous pensons, alors que nous sommes occupés à vivre et à nous débattre, que les jeux devront attendre, alors nous ne réalisons pas la véritable valeur de la vie.

Souvent, les personnes qui travaillent du lundi au vendredi pensent qu'elles devront attendre le week-end pour être heureuses. Nous tentons de compenser cinq jours de souffrance au travail par deux jours de joie...

Quelle vie est-ce là ?

Le samadhi du Bouddha n'a rien à voir avec l'anticipation du futur, mais avec le fait de trouver la joie où que nous soyons, aussi difficiles que soient les circonstances dans lesquelles nous nous trouvons.

Il s'agit de vivre pleinement et totalement chaque instant.

Nos vies ne peuvent pas être vécues dans l'« à peu près ». Nous devons garder notre attention sur chaque pas et vivre pleinement, intensément, à chaque seconde.

La vie ne consiste pas à peiner tout le jour en se réjouissant de quelque chose d'autre qui

arrivera plus tard, ailleurs. Lorsque chaque moment est vrai, lorsque notre but est d'avoir une valeur profonde, d'être complet, chaque moment devient une source d'étonnement, d'émerveillement et de joie, et la valeur de la vie apparaît clairement.

Nous devons chérir ce genre de vie.

### Rêve

Dans la vie, nous avons des rêves, des espoirs, des idéaux. Mais que signifie avoir un rêve ?

Tout dans ce monde est mouvant. Peu importe la réalité que nous prêtons aux choses, tout passe. Nous sommes tous convaincus que notre vie est spéciale, mais peu importe à quel point nous sommes heureux, peu importe ce que nous accomplissons, nous sommes tous appelés à mourir. Nous vivons dans un rêve, dans l'illusion.

Nous pouvons voir les fleurs magnifiques et entendre le joli chant des oiseaux, mais nous ne voyons pas ce qui vit dans cette expérience. Nous voyons une couche superficielle du monde et lui attribuons de l'importance. Nous ne voyons pas que tout cela est impermanent, un rêve dans



qui est réel.

Il n'y a aucun mal à avoir des

rêves. C'est parce que nous rêvons que nous pouvons accomplir des choses.

Mais toutes les choses qui ont été découvertes et créées ont-elles rendu l'être humain meilleur ?

Nos valeurs se sont-elles améliorées ?

Le monde est-il plus en paix ?

Nous courons après des chimères mais oublions de nous réaliser.

Nous devons voir la réalité et la valeur de qui vit ici et maintenant.

Si nous nous éveillons à la nature merveilleuse de chaque personne,

nous ne nous appuyons plus sur des rêves, des espoirs et des idéaux.

Au lieu de cela, nous pouvons prendre appui sur notre propre vie,

sur ce qui se trouve à nos pieds.

### A la triple Porte du Dragon Là où les vagues s'élèvent, Les poissons deviennent des dragons.

Ces vers proviennent d'un poème de Setcho, à propos du septième cas du Recueil de la Falaise Bleue,

« *L'écho demande ce qu'il en est du Bouddha* ». En mars, lorsque

les pêchers sont en fleurs, les carpes se rassemblent au pied

des trois cascades du Fleuve jaune appelé « la Porte du Dragon ».

La légende raconte que celles qui parviennent à remonter

ces cascades deviennent des dragons.

Après avoir pratiqué avec rigueur pendant six ans et avoir tout mis

de côté pour actualiser directement l'énergie vitale, le

Bouddha vit l'étoile du matin et sut qu'il était cette étoile même,

sans séparation entre intérieur et extérieur. Si, avec toutes nos

illusions et tous nos manques, nous pouvons complètement

remonter cette cascade, nos habitudes qui consistent à penser

et à présumer sont balayées, et nous devenons un dragon

capable de voler dans le ciel.

Perdant nos entraves, nous gagnons notre liberté. Pour

transpercer la pensée conceptuelle et lâcher nos bagages mentaux, nous devons



## J'apprends...

clarifier notre être avec les mêmes efforts et la même détermination que mettent les carpes pour remonter les cascades. Lorsque nous remettons tout en question, nous connaissons l'état d'esprit du Bouddha.



Certaines personnes ne comprennent pas pourquoi il est essentiel de suivre le chemin jusqu'au bout.

Ceux qui l'ont fait ne semblent pas si différents en apparence ; ce qui change, c'est la manière dont ils fonctionnent et vivent. Dire que nous mourrons de toute façon, que l'éveil ne changera rien au fait que nous ayons faim et qu'il n'empêchera pas le monde de traverser des crises, revient à nier cette vérité. Les personnes qui ne voient pas l'intérêt d'affiner leur propre état d'esprit resteront toujours à la merci de leur corps et de ses besoins, ballottées par leurs émotions et leurs pensées.

Toute personne qui s'éveille peut en guider d'autres et les aider à s'éveiller à leur tour, de la même manière que l'illumination du Bouddha continue à influencer celle d'autres personnes aujourd'hui encore. Mais bien que l'éveil du Bouddha ait été maintenu vivant pendant 2500 ans, si personne ne poursuit ce travail, il n'y aura plus personne pour en parler aux générations futures. Peu importe le nombre de textes ou de recueils laissés, ceux qui n'ont pas directement réalisé la nature de Bouddha ne seront pas en mesure d'effleurer sa vérité

profonde. L'éveil de chaque personne est donc essentiel.

*Shodo Harada Roshi est l'Abbé du monastère zen Rinzaï Sogenji d'Okayama, au Japon.*

*Source : Buddhadharm, Winter 2011, extrait de «Moon by the Window». Traduction : Françoise Myosen*

### Devenir un bodhisattva

Nous devons nous regarder profondément chaque jour et nous interroger :

Est-ce que nous grandissons chaque jour ?

Sommes nous plus heureux chaque jour ?

Plus en harmonie avec nous même et tous ceux qui nous entourent ?

Les personnes difficiles à aimer, comme les personnes faciles ?

Nous devons prendre soin de nous même et essayer de notre mieux d'aider les autres.

Lorsque nous devenons un bodhisattva nous faisons le vœu de faire naître une grande énergie afin de transformer nos défauts et ceux des personnes autour. Quelquefois, voyant les défauts de quelqu'un nous les faisons remarquer de manière maladroite et nous les réprimandons. Parfois notre conduite provoque des frictions et de la colère autour de nous.

En regardant profondément, nous voyons que les défauts des autres ne sont pas différents des nôtres, et nous pouvons alors répondre de manière habile et bienveillante.

Quand notre véritable esprit peut voir qu'il n'y a pas de différence entre nous et les autres, nous sommes un bodhisattva, un être complètement éveillé.

Mais généralement c'est notre esprit plein d'illusions qui est en contact avec l'apparence, créant une perception fausse.

*Thich Nath Hanh, Awakening of the Heart.*

J'apprends le difficile métier de rakusu

Il faut pour cela, m'a-t-on dit, L'esprit vaste

Le pied leste  
Et des yeux dans le dos

Je cours, je cours,

Je m'essouffle

Et, toujours, j'oublie

Quelqu'un ou quelque chose

Je tourne, je tourne

Comme un Derviche

Et pourtant

Je reviens toujours

A mon point de départ

C'est que je n'ai fait

Que le tour de moi-même

Et, toujours, j'ai oublié

Quelqu'un ou quelque chose

Je trébuche

Je bute

Puis je saisis la main qui se tend

Tomber 99 fois,

Se relever 100

Avec l'aide de la sangha

Je sou-pire

Je res-pire

Je sou-ri

J'apprends

J'apprends le beau métier de rakusu



*Françoise*

*Daishin est le bulletin de la Sangha des étudiants de Jôshin Sensei.*

*Il ne peut exister que grâce à votre participation.*

*Nous attendons vos textes, textes personnels, extraits de lecture, autres...*