

Sommaire :

Bienvenue dans la Sangha

Commentaires de M° Dogen, « La cuisine dans un Temple Zen » Anne Claire Seijaku

Le Monde du Ch'an

En vrac

**« C'est un devoir pour chacun de nous de se déraciner ; et c'est toujours un crime de déraciner l'autre »
S.Weil**

Bonne nouvelle ! Les journées de pratique avec Sensei à Paris vont reprendre – la première aura lieu le 4 novembre. Tous renseignements sur le site ou en écrivant à La Demeure.

Bienvenue dans la Sangha

Céline Daigo Zuyko

Jean Pierre Shinken Enko

Véra Anjin Doen

La cuisine dans un Temple Zen :

« Utilisez même une simple feuille de salade, de façon telle qu'elle manifeste le corps du Bouddha. Ceci permet à son tour au Bouddha de se manifester à travers la feuille. »

Le choix de ce passage a coïncidé avec un jour où

j'étais tenzo (personne responsable de la cuisine) et prise par le temps comme d'habitude. J'ai trouvé un reste de salade dans le frigo, l'ai divisé en deux et me suis aperçue au final qu'elle était flétrie, abîmée. A la hâte, j'ai retiré et jeté les pires feuilles. Quand j'ai revu mon geste, j'ai vu que je n'avais pris soin d'aucune feuille : pas de temps, et un « ça ira pour ce soir »...

En lisant ce passage de M°Dogen, j'ai compris que je devais y réfléchir. De quelle façon cette « simple feuille de salade » pourra-t-elle « manifester le corps du Bouddha » ? Si je peux en prendre soin comme d'un trésor, lui porter attention, respect, en faire quelque chose de sacré.

La petite feuille que je lave, je peux juste machinalement la regarder et si elle ne me convient pas la jeter, ou bien alors je peux essayer de voir en elle, même abîmée, même flétrie, toute la salade, le jardin l'univers entier. Question de regard(cf. l'enseignement sur la « maitri » : prendre soin. Et puis, alors que je cherchais ce que pouvait bien vouloir dire « le corps de Bouddha » m'est revenu un haïku de Soseki :

« La nature de Bouddha m'est apparue
toute entière contenue
dans une campanule blanche. »

Et immédiatement ce poème m'a ramené à l'esprit cette histoire où le Bouddha tient une fleur dans ses mains devant ses disciples . L'un d'eux sourit, il avait compris, vu plus loin que la fleur, vu l'univers entier dans la fleur présentée. Alors cette phrase de M°Dogen, je la reçois comme une invitation à regarder toute chose avec ce regard particulier. C'est peut-être alors qu'on peut sentir qu'on n'est pas séparé, qu'on fait un avec ce que l'on regarde de cette façon, et qu'on peut, à notre tour, sourire... ?

Anne Claire Seijaku

Le Monde du Ch'an

Le Vénérable Hsing Yun, fondateur de du Fo Guang Shan Buddhist Order présente quatre chemins pour comprendre le monde du Ch'an

1. Le monde du Ch'an dure un moment, et pourtant il est éternel. Dans le monde du Ch'an , une seconde n'est pas courte, et un kalpa n'est pas long. C'est ce que signifie : « Une seule pensée embrassant les 3.000 mondes. »

Un moment peut durer d'innombrables kalpas, sans fin car dans le monde du Ch'an il n'y a plus de dualité, ni entre près et loin, grand et petit, avoir ou ne pas avoir, soi et l'autre. Dans le monde du pratiquant du Ch'an, un est le tout et chaque chose, et chaque chose à l'intérieur des mondes du dharma est complètement harmonieuse, en elle-même et avec les autres .

2. Le monde du Ch'an est petit, et

pourtant grand. Il est « un monde à l'intérieur d'une fleur, un Tathagata à l'intérieur d'une feuille. » Dans le monde du Ch'an, une fleur, une feuille, un grain de sable ou un caillou contient le monde sans limite du dharma. On peut donc dire : « Le mont Sumeru renferme une graine de moutarde ; une graine de moutarde contient le Mont Sumeru. » Et parce qu'une minuscule graine de moutarde contient le Mont Sumeru, on peut

dire que le monde du Ch'an est à la fois grand et petit.

3. Le monde du Ch'an est détresse et bodhi. On pense en général que les douleurs sont les douleurs, et que la bodhi est bodhi. En réalité, « les douleurs sont la bodhi », car sans douleurs, sans détresse, on peut atteindre la bodhi. Il en est de même que pour les ananas et les kakis, si amers et acides avant d'être mûrs, mais après avoir subi tous les éléments, le vent, la pluie, le soleil et la rosée, ils deviennent extrême-

ment sucrés. D'où vient cette douceur ? De l'amer et de l'acide. Donc la détresse est la bodhi car cette dernière ne peut être trouvée nulle part ailleurs. Quand nous transformons nos douleurs en bodhi, nous changeons l'amer et l'acide en sucré.

4. Le monde du Ch'an est à la fois le cycle de naissance et mort et le nirvana. Naissance et mort sont les réalités de la vie, mais on préfère ne pas y penser. En fait il n'y a rien à craindre de la mort car la vie véritable ne meurt pas ; ce

n'est que le corps physique qui meurt. Notre véritable nature, notre corps du dharma, n'est pas sujet à la naissance et à la mort. Donc, dans le monde du pratiquant du Ch'an, la vie est sans fin et ne meurt jamais. Elle demeure toujours dans le nirvana, et reste en repos. cela est la véritable vie.

Le Ch'an transcende toutes les dualités et voit tout égal. Rien de pur ni de souillé, rien qui s'élève et rien qui ne cesse. Extrait de Keys To Living Well.

Traduction Sensei

EN VRAC :

Lorsque je suis au jardin, en silence, je pense à la Demeure et à ceux qui pratiquent chez eux - et puis je "retourne" à mon jardinage. Le frêne est prolifique en graines, et donc généreux en petits arbres qui enchevêtrent aux framboisiers avec bonheur. Je leur demande pardon et je les enlève. Rien ne ressemble plus à une jeune pousse de framboisier qu'un frêne de 10 à 15 cm. Cependant la tige de framboisier est plus jaune, et surtout elle est couverte de toutes petites épines, cachées dans les herbes. Il faut donc travailler sans gants. Evidemment le toucher n'est pas confortable, il est quelquefois un peu douloureux. En revenant du jardin, je me demandais, ce matin : "Peut-on traverser toute la vie avec des gants?"

Marie-Claire

Maître Douche

Ouvrir le robinet
demande un esprit aventureux :
l'eau y est généreuse
bouillante ou glaciale. Trouver l'équilibre
c'est relever le gant ;
mais point de complaisance,
ou le farfadet tend le pied...
car même l'impermanence
est impermanente...

Brigitte

L'autre jour, après une assise, j'avais l'impression que zazen était véritable et qu'il représentait un tout : en fait étant assis, j'avais l'impression de

regarder l'expérience des instants défilants étant spectateur d'un concentré de ma vie, juste là à être présent. Je n'avais pas l'impression après de vivre d'autres expériences intéressantes autrement. Cependant, et c'est un constat parfois pénible, la vie me rattrape avec la force des désirs, l'emprise de la colère et tutti quanti : bon, ce n'est pas grave mais par moments la marée est très forte et puis...le doute s'installe sur la pratique, zazen etc...

*Jean François
(...trop penser... ? Sensei)*

Zazen toujours à la même place,
seule change la place de l'ombre
selon l'heure du jour...
Ombre parmi les ombres
je passe...
fragile invention du divin.

Mireille

Dans la fournaise aveyronnaise
la fraîcheur des nuits de St Agrève
...un rêve

Suzon

Comme un nuage flottant dans le ciel,
comme la rivière se jouant de la terre,
libéré, sans entraves
plus rien à faire, enfin éteint
après un si long voyage –
La maison au bout du chemin,
nid de guêpes dans la poubelle ,
les framboises mûrissent au soleil.

(sans signature)