

« Le poète recommande:  
« Penchez-vous,  
penchez-vous  
davantage. » Il ne sort pas  
toujours indemne de sa  
page, mais comme le  
pauvre, il sait tirer parti  
de l'éternité d'une  
olive... »

**René Char**  
**Partage formel**



## Sommaire

- Suite de Tea-Time *Joshin Sensei*
- Suite de Questions aux Maîtres *Buddhadharma*
- Être assis dans l'oubli... *Michel Wado*

# Daishin

Journée de zazen à Paris avec Joshin Sensei le 21 novembre – pas de journée en décembre.

\*\*\*

La Demeure sans Limites est ouverte avec Joshin Sensei et Jokei Ni tout le mois de décembre jusqu'au 3 janvier 2010. Vous pouvez venir quand vous voulez partager notre quotidien, ou bien choisir une des deux périodes de retraite.

Au cours de ces retraites, des enseignements, beaucoup de silence, des zazens... Et peut-être la grande paix des soirs de neige, et l'éclat des arbres illuminés de givre...

Du mercredi 23 décembre au dimanche 27, retraite : « Au plus fort de l'obscurité, la Lampe Merveilleuse du Dharma » dirigée par Jokei Ni.

Journées de silence : les 25 et 26.

Du mardi 29 décembre au dimanche 3 janvier, retraite de fin d'année : « Kanzéon, le bodhisattva de la compassion », dirigée par Joshin Sensei.

Journées de silence les 30 et 31.

\*\*\*

## Suite de Tea-Time:

Alors, cette grande compassion, faire de la place comme ça, quand cette grande compassion arrive, on commence à lâcher un petit peu le faire, pas le faire de « faire des choses » mais le faire de faire pour montrer, avec l'idée de faire pour reconstituer quelque chose, avec l'idée de faire pour faire encore un masque. Ce faire, on va pouvoir le lâcher. Ce ne sera plus rien parce qu'on aura vu nos stratégies, notre confusion... Tout sera cassé. Il n'y aura plus que des petits morceaux cassés ... Cette citation du sutra qui avait tellement frappé Hui-Neng : « Quand on ne demeure sur rien, qu'on ne s'attarde sur rien, le véritable esprit apparaît »...

Sur rien, pas même sur la plus petite image de soi. Pas même sur la colère après soi, pas même sur le désir de faire mieux, pas même sur le désir d'être parfait. C'est ça ce qui est difficile : rien. Quand on ne demeure sur rien, qu'on ne s'attache à rien. Et Saint-Jean de la Croix dit : « Pour être ce que vous n'êtes pas, vous devez passer par là où vous n'êtes rien ». C'est un peu la même chose d'une façon un peu différente. Il y a tant de choses que l'on voudrait être. Bien, parfait, intéressant, passionnant, intelligent, attrayant... Plein de choses que l'on voudrait être. Un bon maître, ou un bon disciple, ou un bon mari, un bon père, etc. Cela ne veut pas dire qu'on ne doit pas s'efforcer de l'être, bien sûr ce n'est pas ce que je veux dire. Mais passer par où l'on n'est rien. Passer par ce moment où il n'y pas plus rien, que nous. Notre confusion, notre ignorance et une infinie compassion et une immense patience.

\_ Question: Depuis quelque jours je suis avec cette idée que mépris de soi et mépris d'autrui seraient la même chose.

\_ Sensei : oui, bien sûr. Il n'y a pas de différence. Il faut vraiment comprendre par ce bout-là. Il n'y a pas de différence entre soi et les autres. La moindre chose qu'on a pour les autres, on l'a pour soi et dès qu'on a une chose pour soi, on l'a pour les autres.

Simplement, on a quelque fois quelque chose qui nous donne bonne conscience. On a l'impression que si on est en colère après soi-même, c'est parce qu'on essaie d'être mieux.

Ce n'est pas vrai. La colère après soi-même ne demande qu'une chose, qui est de sortir et de se déplacer sur quelqu'un. C'est vraiment une histoire pour se donner bonne conscience. Il est difficile de savoir, d'essayer de comprendre ce que veut dire le mot « faire » ou « ne rien faire ». Ne rien faire, c'est juste lâcher prise et c'est tout. Quand on est en colère, on est dans le « je dois », « il faut ».

Parfois on est obligé de rééquilibrer sa pratique. La colère, le vouloir, ce n'est pas vrai, ça ne marche pas, c'est vraiment « le cœur ouvert » qui marche. C'est toujours aller à l'encontre de ce que l'on nous a dit plein de fois, tiens-toi droit, etc., c'est aller à l'encontre de ça, c'est difficile. La colère, c'est vraiment un des trois poisons et c'est là, toujours un volcan, ça a l'air éteint et puis il y a cette lave qui coule et qui brûle. Enlever la colère, c'est vraiment déraciner. C'est ça comprendre vraiment les paramita, parce que tant qu'il reste une trace, ça va ressortir et se coller sur quelque chose. Face à la colère, les paramita sont vraiment une grande compassion, une grande patience envers soi-même.

\_ Question : La patience m'a beaucoup manqué avant-hier avec le rakusu. Je n'étais pas en colère contre moi-même, mais j'étais en colère contre l'aiguille, contre le fil, etc.

\_ Sensei : Ah oui, on peut être en colère envers tout. Et la patience, comme paramita c'est comme ça, un temps avec un temps. Parce que si on étire seulement notre patience habituelle, dès que c'est une patience qui va de là à là, forcément elle va s'arrêter à un moment. C'est comme un élastique. On peut tirer, bien sûr on apprend à travailler la patience et tout ça. On apprend à tirer, tirer, tirer plus, mais c'est comme un élastique, à un moment ça va lâcher. « Ah, j'ai été patiente, j'ai été patiente, mais là j'en ai assez ». Ce n'est pas du tout une paramita. La paramita c'est instant après instant. Avant, après, ces notions, pouf, ça disparaît. Là, on est dans la patience. Dès qu'on laisse une trace derrière soi, à un moment ou à un autre cela va craquer. On est en train de tirer sur quelque chose.

Pas de trace. Un instant, un instant, un instant.

\*\*\*

## Questions aux Maîtres ( voir octobre)

*(Résumé de la question) Il y a presque trente ans que je pratique(...) et je suis toujours stressé et mécontent dans ma vie quotidienne(...) Bien sûr, d'une certaine manière j'arrive à me contrôler parce que mon enseignant(e) veut que je devienne enseignant du Dharma mais j'ai l'impression d'être un imposteur à cause de ma situation personnelle. Aidez-moi, je vous en prie.*

Narayan Liebenson Grady : Il s'agit d'un dilemme classique que bon nombre de pratiquants doivent affronter à notre époque, et je sais que cela doit être extrêmement frustrant pour vous après tant d'années de pratique sincère.

Bien que ce ne soit pas facile, je suis convaincu qu'il vous est tout à fait possible de renverser la situation. Vous pouvez commencer par changer votre regard sur la pratique et votre attitude vis à vis de celle-ci. Jusqu'à ce que vous vous rendiez compte que le mécontentement naît d'une séparation erronée entre ce qui est considéré comme pratique et ce qui ne l'est pas, vous serez toujours partagé entre les deux. Demandez-vous avec quel esprit vous méditez. Est-ce avec un esprit qui cherche seulement le calme et la tranquillité ou bien est-ce avec un esprit qui cherche à découvrir la vraie nature des choses? Le but de la méditation shamatha est le calme et la paix. Dans vos sessions de méditation formelle, c'est certainement ce que vous éprouvez. Le problème est que ce calme ne se prolonge pas dans votre vie quotidienne. Une paix qui ne se manifeste que pendant la méditation assise ou pendant l'étude du Dharma est une paix "sous condition" - c'est à dire une paix qui se manifeste seulement dans des circonstances données. Le but de la méditation vipassana est la sagesse. La sagesse survient lorsque nous reconnaissons et observons l'esprit et le corps de manière continue, indépendamment de ce qui arrive. Ce qui nous intéresse vraiment est une paix inconditionnelle - une paix présente en toutes circonstances. La seule manière de connaître cette sorte de paix, c'est d'amplifier ce que vous appelez "méditation".

Une compréhension véritable des enseignements du Bouddha révèle que chaque moment est un moment essentiel pour la pratique. Pouvez-vous aborder avec un même esprit le stress, l'anxiété, l'inquiétude et la colère que vous éprouvez dans votre vie quotidienne, mais aussi le calme et la tranquillité que vous expérimentez dans des sessions de méditation?

Souvenez-vous aussi que le rêve, même s'il a pour objet de saines préoccupations, tels qu'une vie de méditation ne fait que nous éloigner de notre vie et qu'ainsi cette vie demeure fragmentée. Le "truc" est d'utiliser chaque instant où vous vous dites: "j'aimerais pouvoir méditer" pour effectivement méditer. Méditer effectivement signifie se rendre compte que cette pensée surgit et observer votre esprit. A cet instant, interrogez-vous sur ce qui est en train de se passer. Quelle est la qualité de votre coeur? Pouvez-vous vous détendre et observer ce moment tel qu'il est? Pouvez-vous accepter tous les états d'esprit tels qu'ils sont? Enfin, il est important de montrer à votre enseignant(e) votre vie telle qu'elle est. Nous voulons tous nous présenter sous notre meilleur jour aux gens pour qui nous avons de la considération, mais si lors des entretiens, vous ne dévoilez pas votre véritable situation et vos luttes, l'aide et les conseils que vous recevrez resteront assez limités.

Traduction : Catherine J.

\*\*\*

## Être assis dans l'oubli...

*Lors de son dernier passage au Refuge d'Eguilles, Sensei a cité cette courte formule de Charlotte Joko Beck: « Oubliez votre biographie ». Je me suis alors souvenu des paroles du grand cinéaste Luis Bunuel dans son livre Mon Dernier Soupir: « Il faut commencer à perdre la mémoire, ne serait-ce que par bribes, pour se rendre compte que cette mémoire est ce qui fait toute notre vie. Une vie sans mémoire ne serait pas une vie(...) Notre mémoire est notre cohérence, notre raison, notre sentiment, et même notre action. Sans elle, nous ne sommes rien.» Oublier sa biographie pour vivre dans le seul instant présent, n'est-ce pas alors se perdre irrémédiablement ? Tout comme perdre son égo, comme on dit ou lit souvent, aboutirait en fin de compte à faire de nous de parfaits schizophrènes...*

Sans doute le problème est-il mal posé et suis-je une fois de plus piégé par les mots. Il ne s'agit pas plus de chasser nos souvenirs, de perdre la mémoire ou de cultiver l'amnésie, que de « bloquer nos pensées » ou de nous couper la tête pour pacifier notre esprit! Il s'agit, je crois, de notre attitude, et plus particulièrement de notre attitude mentale, de l'usage que nous faisons de ce sixième sens qu'est la conscience pour les bouddhistes: que faisons-nous de notre mémoire, comme de notre identité, ou de notre (conscience du) moi? Ou bien nous donnons consistance à ces fantômes du passé jusqu'à en voir et en faire une « biographie » cohérente et ériger ainsi notre moi comme une réalité traversant les temps, ou bien nous réussissons à nous libérer de cette illusion et pouvons alors continuer à vivre pleinement chaque instant de cette vie, au-delà même de notre seul corps et de notre seul esprit. Comment? Très simplement en « oubliant », en oubliant constamment.. Comme on dit en zazen : laissez passer, comme l'air que vous respirez. (Ce qui ne supprime ni notre faculté de respirer, ni notre mémoire!).

« Je laisse aller mes membres; je congédie la vue et l'ouïe, je perds conscience de moi-même et des choses, je suis complètement désentravé: voilà ce que j'appelle être assis dans l'oubli » écrit Tchouang-tseu. Ce qui ne supprime ni notre faculté de respirer, ni notre mémoire, ni ce « je »... mais encore faut-il que « je » fasse justement ce choix et cet effort, avec foi et détermination.

Michel Wa-Do

\*\*\*

## En vrac

"C'est un canard qui apporte avec lui les poireaux"

Une bonne chose en amène une autre...

Hélène BsAS

\*\*\*

Sur la mangeoire,  
une mésange -nonnette  
chante le Sutra des repas .

Dernières gouttes:  
un grillon sonne  
la fin de la pluie.

Brigitte

\*\*\*

\* \* \* \* \*

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.

Agève. Ordre : Association L'Arbre de l'Eveil.