

« Quand je parlerais les langues des hommes et des anges, si je n'ai pas l'amour, je suis un airain qui résonne, ou une cymbale qui retentit. Et quand j'aurais le don de prophétie, la science de tous les mystères et toute la connaissance, quand j'aurais même toute la foi jusqu'à transporter des montagnes, si je n'ai pas l'amour, je ne suis rien. Et quand je distribuerais tous mes biens pour la nourriture des pauvres, quand je livrerais même mon corps pour être brûlé, si je n'ai pas l'amour, cela ne sert à rien. »

St Paul



DAISHIN

Décembre 2005

Sommaire :

Fêtes de fin d'année Joshin Sensei  
Commentaires sur « La cuisine dans un Temple Zen »  
Fabrice Mokushin  
Donner et recevoir : être complètement ce que nous sommes. Ryoen Ni  
Zazen sans douleur ? Rev. Issho Fujita  
En vrac

## Fêtes de fin d'année.

Il y a quelques années, quelqu'un avait envoyé un texte racontant comment pour Noël, il avait été décidé dans sa famille de ne pas dépenser d'argent en cadeaux, de se contenter – au moins pour les adultes – de petites choses amusantes ou souhaitées, mais pas chères et d'envoyer le reste de l'argent à une ONG, afin d'aider ceux qui en ont besoin. Cette personne ajoutait que tout le monde avait apprécié encore davantage ces fêtes, sans la course aux achats et la recherche « mais qu'est-ce qu'on pourrait bien lui offrir ? », mais avec la joie de savoir qu'ils avaient vraiment fait, cette fois-là, des cadeaux nécessaires, tout en gardant la possibilité de la surprise, de l'ouverture des cadeaux, de l'échange.

N'est-ce pas une bonne idée ? Qu'en pensez-vous, avez-vous essayé une chose semblable ? le feriez-vous ?

## La cuisine dans les Temples Zen, commentaires sur le texte de M° Dogen.

*"Que ceci soit clair: Une personne stupide se voit lui-même comme un autre, alors que le sage voit les autres comme lui-même." M° Dogen*

La première idée me venant est cette paille que je vois dans l'œil de l'autre sans même remarquer la poutre dans mon œil. M° Dogen dit: « Étudier l'Univers c'est s'étudier soi-même. S'étudier soi-même c'est s'oublier soi-même. »

Comment s'étudier soi-même? En s'observant.

Comment s'observer? Un œil ne peut pas se regarder lui-même. En s'oubliant.

Comment s'oublier? En se tournant vers les autres.

Comment s'observer si on regarde les autres? D'ailleurs Quing Yuang (le vieux Tenzo chinois) dit "les autres ne sont pas moi".

Comment s'observer sans

s'illusionner?

Un verre à moitié rempli peut-être vu comme à moitié vide ou à moitié plein.

Frère Antoine (le célèbre ermite de la grotte de Rochebrune) dit que "le Rien est une forme pour le Tout sans forme. Le Tout a besoin du Rien pour se manifester".

Moi, qui ne suis d'ailleurs pas croyant, j'en arrive à ne plus croire en rien. Suis-je pour autant objectif? Les chercheurs en physique quantique se sont rendus compte qu'ils ne peuvent pas observer objectivement comme le font les scientifiques traditionnellement. Leur esprit influence l'objet observé.

Comment manifester, en outre, de la joie et de la chaleur si on se veut objectif?

Pratiquer la compassion et la gratitude pour les autres et pour soi.

La Cuisine, pour moi, relie ces deux faces du Bouddhisme:

La Sagesse (cela peut-être la technique de ce samou, l'efficacité...) et la Compassion (faire la cuisine

pour les autres, pas selon ses propres goûts. Un don sans traces).

Le travail en cuisine, ce n'est pas un exposé philosophique purement intellectuel, c'est "Zazen Shin". Action/(Pensée)/Réaction ne font plus qu'un, sans décalage, fluide.

Corps-Coeur-Esprit.

Grâce à l'acte, on peut travailler sur ces points abstraits, en évitant les utopies. La Cuisine permet d'expérimenter cette sagesse car "l'Esprit de la Voie du Tenzo se réalise en retroussant ses manches".

C'est très intéressant pédagogiquement. Mais il ne s'agit pas de devenir affairé. Frère Antoine dit " je suis presque aussi désœuvré

que Dieu lui-même. Dans un tel cas, comment deux désœuvrés, vivants en face l'un et l'autre à longueur de

journée, pourraient-ils ne s'unir que de temps en temps?

Pour en revenir à notre phrase; comment évaluer si quelqu'un est sage ou stupide?

M° Dogen: " Si nous ne pouvons pas savoir comment nous établir dans la

Voie, comment pouvons-nous évaluer une autre personne?"

Prenons un exemple concret: Quelqu'un, en cuisine, peut avoir une idée différente de la mienne en ce qui concerne le devenir d'un reste. Est-ce que mon point de vue est-il meilleur que le sien? Cela dépend des critères de jugement. Sur le Net, Via Michelin propose différents itinéraires pour une même destination: le trajet le plus court en temps, distance, le plus économique, le plus joli...

Mais on ne peut pas suivre deux trajets en même temps. Il faut que quelqu'un lâche. Toutefois, on peut suivre un autre chemin la prochaine fois.

Je ne pense pas que l'on soit radicalement un sage ou un idiot. On a tour à tour des attitudes de sagesse et d'idiotie.

Un Maître a dit: " Avec le temps qui passe, les autres deviennent moi et je deviens les autres".

D'ailleurs où se termine moi et où commence l'autre? Je respire l'air dont peut-être une partie a été rejetée par l'autre. Les autres mangent ce que je prépare et je mange ce que l'autre a préparé.

Un des critères pour dire qu'une Guen Mai est bonne, c'est quand le riz et l'eau sont bien mélangés. Quand on ne peut plus distinguer l'eau du riz et le riz de l'eau.

Normalement, les Tenzos devraient se succéder sans que cela remarque en ce qui concerne goût de la Guen Mai. Dans le Zendo, on devrait être aligné, voire vêtus de telle sorte que je ne me distingue pas forcément des autres.

Cette unité permet d'affiner mon caractère. Car s'il est trop mis en avant, comment prendre en considération les autres?

M° Dogen parle de "Ichimi Zen", littéralement le-Zen-qui-n'a-qu'un-goût, soit le Zen dont le goût n'est pas adultéré par des vues limitées.

Mais ce n'est pas la Tour de Babel. Il ne faut pas rechercher l'unité en voulant que tous nous parlions la même langue, pensions de la même façon, pour qu'il n'y ait plus de problèmes. Les différences sont comme les phénomènes.

À la question de M° Dogen "qu'est-ce que les choses?", le Tenzo chinois répond "1, 2, 3, 4, 5" Sensei dit "Tout est parfait".

Comment réfléchir, pratiquer ces points, tout en restant dans le cadre? En suivant un horaire, par exemple. L'horaire, c'est comme la mort qui nous indique que le temps appartient pour ceci ou cela est révolu, présentement.

Je m'arrête là !

*Fabrice Moku Shin*

## **Donner et recevoir : être complètement ce que nous sommes.**

Un des Paramita est Dana : donner ou offrir.

Donner vraiment, sans rien attendre en retour, pour remercier ou simplement parce qu'une personne en a besoin. Dana est donner, simplement donner, sans attachement à la personne à qui l'on donne, ni à ce qui est donné.

Il y avait un enfant qui, n'ayant rien à donner au Bouddha, lui avait offert une poignée de sable. Sans attachement, sans se dire que ce sable n'avait aucune valeur. Simplement offrir.

Il a plusieurs manières de donner : un objet, un vrai sourire, son attention complète.

Dans le passé, je donnais rarement mon attention quand une personne me parlait. Tout de suite, je l'interrompais en disant : « Ah oui, je sais ! C'est comme moi, je... ». Et hop ! C'était parti, je n'écoutais plus et je racontais mon histoire.

La première fois que j'ai appris à manger dans les bols, au moment de les envelopper dans la serviette, le moine qui me montrait me dit :

« D'abord, on donne » et d'un geste il replia la serviette sur les bols au loin de lui, puis d'un deuxième geste, vers lui en disant : « puis on reçoit ». Jamais je ne m'étais rendu compte que donner et recevoir vont de pair. En fait, les deux ne font qu'un : l'action et ce qui en découle.

Donner et recevoir : les deux mains pour faire gasshō. Servir les autres

et que recevons-nous? Avant de rencontrer le Dharma, j'étais une personne très fermée. J'avais organisé ma vie avec toute une série de casiers. Quand je rencontrais quelqu'un je la mettais mentalement dans un des casiers. Le casier des « gentils », des « bêtes », des « comme untel »... et vite je fermais la porte du casier. Avec ce système, je gardais tout le monde à distance. Je ne pouvais ni donner, ni recevoir. Quand une personne offrait de m'aider, c'était automatiquement « Merci, ça va, je peux le faire seule ». Accepter l'aide des autres, c'est aussi recevoir et donner : donner aux autres l'opportunité de donner.

A la Demeure, dans la cuisine près de la porte du zendo, il y a tracé à la peinture la forme de deux chaussures. A côté, il est écrit « place de Shōnen ». Shōnen est une nonne américaine qui a passé l'été dernier à la Demeure. Elle est aveugle. Je l'ai rencontrée dans un temple aux Etats-Unis, et un jour elle m'a demandé de la conduire à un centre commercial où elle voulait acheter des plateaux pour en faire don au temple. Je pensais l'accompagner dans les magasins pour l'aider, mais à l'entrée du centre commercial elle me dit : « Non, non, on se retrouve ici dans deux heures, ça va ? » Je l'ai regardée partir avec sa canne blanche, sa tête rasée et sa robe de moine usée jusqu'à la corde avec un peu d'inquiétude. Deux heures plus tard, elle est arrivée souriante avec ses plateaux sous le bras. Admirative, je lui ai demandé comment elle faisait. Elle répondit : « Oh c'est facile, je me cogne dans une personne, je m'excuse et lui demande si elle peut m'aider ».

Pour moi, ça c'est être libre. Demander à une personne qu'on ne voit même pas, c'est donner sa confiance complètement et recevoir avec toute liberté.

Il y a aussi le dana que nous recevons continuellement, sans le savoir. Quand nous mangeons, nous recevons plus que la nourriture. Il y a nous, qui recevons cette nourriture et tout ce qui a contribué à ce qu'elle

arrive dans notre bol : la terre, le soleil, les fermiers, les transporteurs, la caissière du magasin, le tenzo... Quel dana dans notre bol ! A la Demeure, il y a un rosier grim pant. En ce moment, début septembre, il est couvert de fleurs et d'abeilles. De la rose et de l'abeille, qui reçoit et qui donne ? C'est un échange mutuel et gratuit. Sans réfléchir, l'abeille fait son travail d'abeille. Elle butine et en même temps, donne et reçoit. De même la rose, l'abeille arrive et la fleur simplement parce qu'elle est fleur, donne et reçoit. Le fruit, l'abeille, le miel, la fleur ne font qu'un. Sans fruit. Donner et recevoir sans attachements.

*Pour nous humains, c'est la même chose. Simplement être. Et chacun de nous est aussi le corps et l'esprit que nous avons. Uchiyama Roshi dit de ne pas chercher à être ce que nous ne sommes pas. Ne pas chercher à être une rose quand on est une violette. Être complètement une rose, complètement une violette est dana. Pratiquer avec tout son corps et tout son esprit est donner et recevoir.*

Ryoen Ni

## Appropriation suite

La première fois que je suis entrée dans un dojo, après plusieurs années d'utilisation d'un petit banc, j'étais frappée de constater combien l'assise jambes croisées, avec les trois points d'appui au sol, était vraiment adaptée. Et puis tous ces petits "trucs" de la position des mains, de l'alignement du nez, des oreilles, du dos, ça occupe bien, ça empêche de rêvasser, de s'affaisser, un vrai bonheur ! On est là tout à la découverte, bien présent, ravi. C'est pas du bluff cette forme ! .Et très vite, viennent les fameuses douleurs. Ah ! Mais c'est normal, j'ai pas l'habitude, ça passera. A la première retraite c'est parfois l'horreur. Des siècles de pratique de la chaise ne rendent pas l'assise facile, mais il n'y a pas que cela. .C'est justement l' "esprit d'appropriation" qui vient tout

compliquer. Plus que s'approprier la forme, je dirais qu'il nous faut trouver sa place au sein de la forme, trouver ce "fond fait d'acceptation de ce que nous sommes. Nous n'avons pas tous la même morphologie, la même histoire, le même âge. L'un aura besoin d'un coussin épais, l'autre au contraire assez plat. et moi qui ai maintenant une arthrose de la hanche, le petit banc. On ne peut nier que nous venons à la pratique l'esprit plein d'attentes, de demandes. Mais aussi avec un manque, le précieux manque qu'il va falloir apprivoiser. Ou alors c'est une simple curiosité, on est vite lassé. Il n'y a pourtant rien à prendre. Ou plutôt il faut tout prendre. De toutes les façons, quand on débute on est tellement infantile, aveugle, cramponnés\* à plein de certitudes, que le mieux c'est encore de s'asseoir en s'emparant à "plein corps" de la forme de zazen et d' y mettre tout notre charivari. C'est notre encombrement même qui est "propice à la libération". C'est une lapalissade en quelque sorte. Si nous n'avons pas le sentiment d'être pleins et avides de quoi chercherions-nous à nous libérer ? Faire sien est-ce toujours s'approprier ? Il me semble que faire sien c'est s'unir à, être avec, passer du multiple au un. Avec la pratique, la forme et le manque vont s'unir pour substituer au sentiment de plein, de trop, celui de vide, de réceptivité, d'accueil.

Liliane

## Zazen sans douleur ?

Rev. Issho Fujita, Pionner Valley Zendo, partage son expérience de la douleur physique pendant zazen : Après avoir commencé à pratiquer zazen, pendant quelques années, m'asseoir signifiait pour moi me battre contre la douleur physique. Je m'asseyais toujours avec l'espoir qu'un jour je n'aurais plus mal. J'ai essayé plein de choses, le yoga, les étirements, la diète pour rendre mon corps plus souple, ne plus avoir mal. Sans succès.

Puis pendant une retraite, une pensée m'a soudain traversé l'esprit pendant zazen : « Aha ! Zazen sera donc douloureux, quoique j'essaye. Zazen sans douleur ? Ce n'est que mon illusion stupide. Très bien ! Arrête de te battre contre la douleur. Assieds-toi avec. »

A ce moment-là, j'ai senti le « goût » de la douleur et cela a fait un énorme changement. J'ai senti la tension de mon corps diminuer, mon dos a semblé s'allonger de lui-même. Je ne veux pas dire que la douleur avait complètement disparue ; mais quand, dans mon esprit, ma relation avec elle a changé, quelque chose a changé aussi, simultanément, dans mon corps et dans ma respiration. Il me semblait que ces changements apportaient une diminution sensible de la douleur( peut-être due au relâchement des muscles). Quand mon esprit a pu lâcher ce « bagage » supplémentaire, c'est à dire m'accrocher au rêve d'un zazen sans douleur, cela s'est reflété immédiatement dans le corps et la respiration.

Ceci est un exemple de « Trois sont un, un est trois », la relation entre corps, esprit et respiration. Pour résumer : quand corps, esprit et respiration fusionnent et fonctionnent en harmonie comme un tout, le corps-esprit fait apparaître une qualité qui s'appelle « Shoshintanza » (Litt. « corps-esprit-respiration -assise ». *Sensei*) : s'asseoir de façon juste. Au moment de la fusion des trois, shoshintanza s'actualise dans sa totale vitalité. Seulement alors pouvons-nous expérimenter zazen en entier, et comme unité.

*(trad. Joshin Sensei)*

**Est-ce que vous avez déjà fait le même type d'expérience ? Que faites-vous avec la douleur ? Qu'est-ce qui permet- ou pas- de faire pleinement zazen ?**

*Sensei*

## EN VRAC

### Le mythe de la retraite

Je suis un peu mal à l'aise avec cet article qui brosse un tableau un peu méprisant du "club" des retraités.

S'il est juste de dire qu'attendre impatiemment la retraite pour commencer à vivre est une erreur, il faut bien voir que pour une grande proportion des actifs, de condition modeste, la vie professionnelle est souvent dure et ne laisse guère, ni en termes de temps ni financièrement de loisirs. Beaucoup, à l'approche de la retraite se réjouissent de ce qu'ils vont enfin pouvoir faire certaines choses qui leur tiennent à cœur, et même, pourquoi pas réaliser leurs rêves. Et si ce rêve passe par des structures organisées, nous n'avons pas à juger de ce qu'en tirent nos retraités en question. Le tableau brossé dans cet article sur ce qui s'offre à nos yeux est trop subjectif.

L'auteur semble ignorer profondément ce qu'était et ce qu'est la conditions des gens ordinaires. J'ai l'âge et la condition d'en savoir un petit quelque chose. Les retraités sont en bien meilleure forme maintenant qu'il y a 30 ou 40 ans, et la retraite n'est pas un mythe, mais pour beaucoup une occasion de

découvrir, de se connaître et de donner aussi. Gardons notre frayeur pour des causes beaucoup plus sérieuses en ce monde de violence et d'intolérance.

Ceci m'évoque une petite réflexion de Simone de Beauvoir, lue dans je ne sais plus lequel de ses écrits.

Cette grande intellectuelle, était accoudée à sa fenêtre, à l'étage, un dimanche, et observait un couple dans son jardin par une belle après-midi, en train de jouer aux cartes, riant et s'esclaffant. Elle trouva d'abord médiocre et stupide à son goût de se distraire ainsi. Et puis petit à petit elle trouvait que ces gens étaient tout simplement en train de passer un moment tranquille, heureux, et se reprocha un jugement aussi méprisant, qui ne traduisait peut-être que sa profonde solitude.

Mme de Beauvoir avait-elle plus de compassion que le bodhisattva A. Lafon, maître zen à ses heures ?  
*Liliane*

---

D.T.Suzuki, lorsque j'étudiais avec lui, disait que l'ego a la capacité de se couper de sa propre expérience—qu'elle vienne des sens, ou de rêves—mais il peut aussi s'allier à cette expérience. Il en a la capacité.

En d'autres termes, nous pouvons changer notre esprit, afin qu'au lieu

de nous concentrer sur nous-mêmes, nous devenions attentifs à notre environnement: que ce soit l'extérieur comme aujourd'hui, ou le minimum en terme de concentration.

J'ai pensé qu'au lieu de suivre la discipline conventionnelle de l'assise jambes croisées, j'allais prendre les choses par l'autre bout. Si j'approche le monde du relatif relativement libre de mes " j'aime/ je n'aime pas" lorsque quelque chose que je n'aime pas se produit, au lieu de répéter que je ne l'aime pas, je me demande pourquoi je ne l'aime pas? Il y a là une possibilité très claire de changer mon esprit.

Je procède de cette façon d'une composition à l'autre; et puis vous pouvez prendre toutes sortes de choses comme guide. Autrement dit, vous pouvez devenir un observateur de votre travail et des effets de ce travail à la fois sur vous-mêmes et dans une moindre mesure sur les autres.

*John Cage*