



L'amour véritable
et la prière véritable
s'apprennent
lorsque la prière
est devenue impossible,
et que le cœur s'est tourné
en pierre.

Thomas Merton



N° 188 Octobre 2013

A La Demeure sans Limites :

Dimanche 6 :

– AGE de l'association l'Arbre de l'Eveil.

– Retraite avec Joshin Sensei
du vendredi 18 au dim. 20.

Toutes les retraites de Joshin Sensei
porteront sur le texte de M° Dogen
« Fukanzazengi ».

- **Horaire habituel du temple** avec
Jokei Sensei.

- **Quimper** : avec Jokei Sensei :

Mardi 22 octobre à 19h :
zazen et enseignements.

Vendredi 25 à 20h : conférence
"Tout recevoir avec reconnaissance"

Samedi matin: initiation au zazen.
Renseignements sur le site ou
au : 02 98 95 55 21 (soirée).

– **Paris, Auriol, Mons** : toutes les
dates de Joshin Sensei sur le site.

DAISHIN

Sommaire

Être intime
avec les démons,
(1ère partie)
J .Hirschfield

La Voie du Bouddha (*suite*)
Christopher McLean

Retour du temple
Nathalie

La Demeure sans Limites,
Coeur Battant
Marie R

En vrac

Être intime avec les démons : quelle est la vie émotionnelle d'un Bouddha ?

A Tassajara, monastère zen sôtô américain où j'ai résidé pendant trois ans au milieu des années 70, on trouve, sur l'un des autels, un Bouddha de pierre d'une exceptionnelle beauté, dont se dégage une grande concentration. De ce Bouddha installé sur un trône de lotus émane une impression de sérénité et d'acceptation. Son traditionnel demi-sourire accueille chaque visiteur. À de nombreux égards, je trouvais ce rappel de ma propre nature de Bouddha très utile. Sans cette équanimité, comment s'asseoir sans bouger au cours de ces longues heures où se bousculaient les pensées, les sentiments, les souvenirs, la douleur physique ou même les joies inhérents à la pratique du zen ? Sans cette équanimité, comment apprendre qu'il est possible de ressentir les choses avec intensité sans nécessairement agir ou réagir en fonction de ces sentiments, sans les réifier ni s'identifier à eux, sans les craindre ni les désirer ardemment ?

Pourtant, les expériences faites par mon cœur et mon esprit étaient à mille lieues de cette image sereine et imperturbable. Une partie de moi croyait que passer ainsi par toute la palette des émotions était un signe d'ignorance,

un manque de maturité. Puis je me suis rendu compte qu'une pratique qui exigerait que je me détourne de certains aspects de mon expérience ne serait pas juste. Le maître zen japonais et poète Ikkyu décrivait la littérature comme un chemin d'intimité avec les démons. Voilà qui me semblait mieux « coller ». Être intime avec les démons, voir la passion et les sentiments comme un pan à part entière de la robe du Bouddha, pouvait être un chemin d'inclusion plutôt que d'exclusion, un chemin qui commence par l'expérience, instant après instant, de ma propre vie plutôt que par une quelconque conception ou finalité qui me serait extérieure.

Je ne prétends pas que la tradition particulière dans laquelle j'étudiais était à l'origine de ce dilemme. Pourtant, le problème était là. D'où venait l'idée d'exclusion ? Certains enseignements bouddhistes rencontrés à mes débuts sur la Voie voyaient dans toutes les pensées et émotions autant de manifestations de l'illusion ; d'autres suggéraient une attitude du style « Offrez une tasse de thé à vos émotions, mais ne les invitez pas à dîner » ; d'autres proposaient de laisser les formations mentales et les sensations aller et venir aussi librement que le reflet des nuages sur l'eau d'un lac, tandis que d'autres encore utilisaient un langage d'autocontrôle et de volonté, parlant d'« éradiquer » les

impuretés de la colère, de la fierté, de la sensualité. Rien de tout cela n'était très clair dans mon esprit, avec pour résultat la coexistence de prescriptions contradictoires dans la gestion des émotions. Par ailleurs, il y avait, au sein de la communauté dans laquelle je pratiquais, une sorte d'accord tacite pour valoriser certains types de comportements émotionnels comme les signes d'une pratique avancée et en condamner d'autres comme autant d'erreurs — l'emportement de X contre l'équanimité d'Y, l'instabilité émotionnelle de A contre la solidité de B.

Les histoires et poèmes consacrés à cette question par diverses traditions bouddhistes pointent dans toutes les directions. À cet égard, ce conte zen chinois me paraît particulièrement intéressant. Une vieille femme avait pris soin d'un moine pendant vingt ans. Un jour, elle envoya une magnifique jeune fille lui apporter son repas – sa fille, selon certaines versions. Elle dit à la jeune fille d'embrasser le moine pour voir quelle serait sa réaction. Il ne cilla pas. Interrogé plus tard sur ce qu'il avait ressenti, il répondit :

« C'était comme un arbre désolé sur un rocher en hiver – absolument sans chaleur ».

Furieuse, la femme le chassa et mit le feu à sa hutte, déçue d'avoir gâché toutes ces années pour un imposteur comme celui-là.

Paul Reys, dans son ouvrage *Zen Flesh, Zen Bones*, voit dans cette histoire un exemple de manque de compassion, un manque d'amour bienveillant du moine à l'égard de la jeune fille.

Suzuki Roshi, prêtre sôtô zen et fondateur du Tassajara, dans une conférence qu'il donna au Reed College en 1971, émit l'idée suivante :

« Peut-être un véritable maître zen ne devrait-il pas être comme un mur, un arbre ou une pierre ; peut-être devrait-il être humain même s'il pratique zazen ».

Et de citer le grand enseignant japonais du treizième siècle Dôgen, selon lequel tous trois font preuve d'une grande pratique :

« Le moine est formidable, la jeune fille est formidable et la vieille femme est formidable.

Tous trois sont de grands enseignants ».

Je n'ai pas d'exemple de réponse d'un enseignant tantrique, mais je crois pouvoir avancer que l'éveil n'est pas la cessation totale des désirs (ou de la peur, de la colère ou d'une quelconque autre émotion) que le moine semble manifester, mais que, dans la conscience éveillée, ces énergies émergentes sont considérées comme impermanentes et sans essence propre – mais pas pour autant sans puissance ni utilité.

(suite : novembre)

Les derniers ouvrages de Jane Hirshfield sont *The October Palace* et *Women in Praise of the Sacred : Forty-Three Centuries of Spiritual Poetry by Women*, tous deux publiés chez Harper Collins en 1994.

Elle a pratiqué au centre zen de San Francisco, Tassajara, et reçu une ordination laïque en 1979.

Source :
Tricycle, Spring 1995
 Traduction :
 Françoise Myosen

La Voie du Bouddha (2)

Les traits essentiels à la pratique de la Voie sont les suivants : méditation, attention, recherche qui nous aident dans l'effort d'abandonner ce qui est nuisible, et d'encourager ce qui conduit au bien-être, et en même temps, à la compassion sans limites, à la gentillesse, à la joie et à la paix.

Le cadeau ultime de ce chemin est la réalisation de la liberté – un esprit qui ne s'accroche plus à rien n'est plus entravé.

Il existe indéniablement un lien entre la manière dont nous vivons au quotidien et notre réalisation de la profondeur transpersonnelle. Cela étant, nombre d'enseignants bouddhistes vous diront que tout effort vous éloignera du but. Impossible, selon eux, de devenir ce que vous êtes déjà. Alors quelle est cette « Voie » dont parlent les bouddhistes, la Voie qui

nous met en contact avec notre vraie nature ? D'une manière générale, si nous souffrons, c'est parce que nous ignorons les faits suivants : l'existence est impermanence, ou changement ; nulle part dans le monde, ni à l'intérieur de nous-mêmes ni en dehors, il n'existe de « moi » permanent et séparé – chaque chose est intimement liée à toutes les autres. Ne pas reconnaître ces faits, c'est créer les bases de sa propre souffrance.

(Concernant le second de ces points, l'enseignement du Bouddha sur le non-soi était une stratégie de libération, pas un dogme relatif à la réalité.

Thanissaro Bikkhu a d'ailleurs écrit un [bref essai](#) très éclairant à ce sujet).

Dès lors, la « Voie » consiste à aller au contact le plus proche de ce que nous sommes à cet instant précis, et à l'aider à se développer et à mûrir au travers d'une action aimante, joyeuse, compassionnée et sage ; la Voie exige de nous que nous embrassions notre expérience personnelle dans son ensemble – avec l'esprit (subtil et grossier), et ce y compris les sentiments et émotions, avec le corps et avec les objets de l'esprit. Ainsi, prenant soin de nous, nous nous engageons dans une pratique du moi. La Voie du Bouddha ne suppose pas d'atteindre quoi que ce soit qui se situe

au-delà de ce qui est déjà à notre disposition. Elle consiste à voir ce qui est là.

Cette Voie est-elle donc « autocentrée » ? Contrairement à ce que l'on croit communément, mieux se connaître guérit du narcissisme, parce qu'une démarche comme celle-là nous libère de la tyrannie des fausses certitudes et nous révèle notre interdépendance primordiale. Ce faisant, nous ne sommes plus obsédés par nous-mêmes, et notre cœur peut s'ouvrir à la détresse d'autrui, y compris à celle des autres espèces. La Voie de la réalisation personnelle est davantage la voie de la réalisation de notre responsabilité universelle, par le bon sens que nous apportent la compassion et l'amour bienveillant. Nous sommes tous dans le même bateau, un bateau qui essuie des tempêtes diverses. Chacun d'entre nous est la société, donc ce que nous faisons a de l'importance.

Sa Sainteté Le Dalai Lama a dit un jour :

« Je pense que c'est la première fois que je rencontre la plupart d'entre vous, mais cela n'a de toute façon pas grande importance pour moi que vous soyez des amis de longue date ou de nouveaux amis, parce que je suis convaincu que nous sommes tous pareils ; nous sommes tous des êtres humains. Bien sûr, nous ne sommes peut-

**La Demeure Sans Limites,
Cœur battant.**

« La lune se reposant au creux d'un cœur tranquille – les flots se brisent en lumière »

En cette soirée d'Uposatha flotte ce poème de maître Dogen commenté par Joshin Sensei lors de la retraite de juillet.

Depuis peu, la Demeure Sans Limites m'apparaît sous un jour nouveau Cœur vivant, organique, elle se remplit, se vide, respire, accueille

Pas un pas de l'un d'entre nous qui ne provoque en elle un craquement, un changement, un mouvement, nous reliant sans cesse les uns aux autres

Pas une vie qu'elle n'accueille pleinement – de jeunes grillons sautent dans le zendo

Pas une présence qui ne soit à la fois indispensable et sans traces

Pas un seul recoin qui ne nous invite à REGARDER, à VOIR peut être

Bâtisse solide jamais immobile : zazen ?

Telle le kanji du cœur, ouverte, fluide et protectrice : refuge espace Cœur de nos Maîtres

Alors OUI, en ce soir de pleine lune je suis au sein de ce cœur tranquille, tous les flots peuvent se briser en pleine confiance.

La lune... toujours....

Après l'orage le ciel est superbe, je grimpe sur le

être pas tous issus du même milieu culturel et n'avons pas tous le même mode de vie. Nous avons peut-être des convictions très différentes, ou nous sommes peut-être de couleur différente, mais nous sommes des êtres humains, avec un corps et un esprit humains. Notre structure physique est la même. Notre esprit et notre nature émotionnelle sont aussi les mêmes.

Lorsque je rencontre une personne, j'ai toujours le sentiment de rencontrer un autre être humain, exactement comme moi. Je trouve beaucoup plus facile de communiquer avec autrui à ce niveau. Si nous mettons en avant des caractéristiques spécifiques (" je suis tibétain ", " je suis bouddhiste "), alors il y a des différences. Mais ces traits sont secondaires. Si l'on peut mettre les différences de côté, on peut, à mon sens, facilement communiquer, échanger des idées et partager des expériences ».

Tenzin Gyatso, le XIVe Dalai Lama lors d'une conférence publique qu'il a tenue aux Etats-Unis,

Source :

« L'art du bonheur. Sagesse et sérénité au quotidien », S. S. le Dalai Lama et Howard C. Cutler.

Vu sous cet angle, il est parfaitement possible de pratiquer la Voie sans se retirer du monde :

« La vérité est partout. Où

que vous soyez, elle est là où vous vous trouvez, même quand vous ne pouvez la voir. Et si vous pouvez la voir par l'intermédiaire d'un moyen que vous employez, vous pouvez vous libérer de certains attachements qui vous empêchent de la voir. Le scientifique ne cesse pas d'être un scientifique ; personne ne cesse d'être quoi que ce soit.

Vous découvrez comment faire en sorte de trouver la vérité à l'endroit même où vous vous trouvez à cet instant précis ».

– *Ram Dass conférence donnée à la clinique Menninger, Journal of Transpersonal Psychology, Vol. 2, #2, 1970.*

Source : <http://home.primusonline.com.au/peony/theway.htm>

Traduction :
Françoise Myosen

Retour du temple

J'ai renoncé au vin
Mais c'est l'ivresse qui me boit
Tout le jour au spectacle
De cette joie
Qui ne sait que se donner

Je me suis brûlée
Au feu qui tue
Saurai-je me laisser consumer
Par le feu
Qui fait vivre ?

Nathalie

mont Chiniac admirer le coucher de soleil.

Eblouissant, rond, rouge, quel spectacle !

Dès le dernier morceau de lumière disparu, je me mets en quête de la lune. De ce belvédère je ne peux pas la louper. Malgré quelques nuages elle est forcément là. Je fais le tour, scrute le ciel, rien. Pourtant elle était bien visible ces soirs derniers ! elle ne peut pas disparaître comme ça. Je redescends scrutant encore le ciel : non, elle ne se montrera pas ce soir.

6h, je suis réveillée. Et si j'allais voir le panorama au lever du soleil, avant de prendre le car pour redescendre dans la vallée ? Je passe le nez dehors pour évaluer la fraîcheur de l'air, et là, splendide, énorme, souriante : la lune. Rire de joie !

En un instant je ressens toutes les joies profondes d'apparitions inattendues de la lune ces temps derniers à la Demeure Sans Limites. Je revois le doigt bienveillant de Jokei Sensei me montrant la lune, là, juste devant moi ! Au mot JOIE viens s'associer toujours le même mot, jamais identique : Merci.

Marie R

En vrac :

ou comment ne pas perdre son temps sur le Net....

– Une initiative intelligente et utile : Les sacs potagers, une solution concrète & efficace aux habitants pauvres des bidonvilles, en répondant à deux problématiques : le manque d'argent et l'absence d'espace cultivable.
<<http://sac-potager.solidarites.org/>>

– Un projet très différent : Les HommesDebout <<https://sites.google.com/site/uprightmenrwanda/les-hommes-debout>> Au Rwanda, peindre sur les lieux de massacres du génocide des Tutsi, des hommes, des femmes et des enfants, plus grands que nature – jusqu'à 6 ou 7 mètres de hauteur. L'intention est de redonner une présence aux disparus, de les représenter dignes, spirituellement debout. Ces figures apparaîtront aux passants telles des images silencieuses mais incarnées, des silhouettes esquissées mais affirmées, des personnages anonymes mais familiers, symboles de la dignité d'êtres humains confrontés au crime des crimes que représente cette tentative de négation de la vie de tout un peuple.

– <http://www.edln.org> les Eclaireurs de la Nature, 1er mouvement scout bouddhiste, reconnu par l'UBF, parrain : Pierre Rahbi

... Et pour les soirées lecture : deux livres recommandés :

. « **La bonté humaine** », J.Lecomte, éditions Odile Jacob
« Les connaissances scientifiques actuelles amènent à considérer que ce n'est pas la violence qui est fondamentale dans notre espèce, mais la bonté. ..Savez-vous qu'un enfant de un an, qui vient juste d'apprendre à marcher, se porte spontanément au secours de quelqu'un qu'il voit en difficulté ? ;..Savez-vous que lors d'une

catastrophe naturelle, il n'y a pratiquement pas de pillages ni de violence, mais beaucoup d'altruisme et de solidarité ? ... » et un site : www.psychologie-positive.net

. « **Un million de révolutions tranquilles** » B.Manier éd. Les Liens qui Libèrent
L'eau, l'agriculture Savez-vous que Detroit, la ville de l'automobile, ravagée par la crise, s'est remplie de jardins communautaires, permettant l'autosuffisance alimentaire de ses habitants ? Connaissiez-vous la « green guerilla » : plantez, plantez des fleurs et des légumes partout, dans les moindres interstices de la ville ! le mouvement coopératif (leur taux de survie dans les premières années est meilleur – 74% au bout de 3 ans, contre 66% pour les entreprises classiques), habiter ensemble autrement, les échanges gratuits...etc : moins mais mieux , l'émergence de nouveaux modes de vie et de faire, avec beaucoup de références, de sites, d'exemples...

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...