

DAISHIN

大心

L'Esprit Vaste

Calligraphie d'Akiko San

Savons-nous vraiment
ce qu'est le silence ?

Mauna Sanskrit : मौनम्
silence de l'esprit...



La Demeure sans Limites

Jôshin Sensei sera à Paris :

- samedi 17 juin,
- samedi 8 juillet.

Jôkei Sensei,

- du 15 au 18 juin :

3 jours et demi de marche silencieuse à travers le Haut Vivarais.

Journée de méditation à Aix :

- samedi 3 juin.

Un nouveau site :

www.zazenensemble.org

- **Uposatha**, zazen ensemble :
les vendredi 9 et samedi 24 Juin.

Rejoignez-nous :
<https://framadata.org/8VHK3WKCgMK78bzw>

Bienvenue dans la Sangha
de La Demeure sans Limites :
Gina Hokke

Sommaire

Quelques notes sur le silence
Catherine

Le Son du Silence
Ajahn Sumedho (extraits)

Le silence n'a rien à voir
avec le bruit.
Jérôme

Après la retraite :
quand tout est fini
Mingyur Rimpoche

Un petit caillou dans la ville
Martine S

En vrac

Dernier jour de printemps
les prunes rouges bien mûres tombent -
la forme est le vide

Premier jour de l'été
le fossé complètement vide -
le vide est la forme.

Mike Garofalo

<http://www.gardendigest.com/poetry/hapspr.htm>

मौनम् Mauna : silence de l'esprit...

मौनम् Quelques notes sur le silence

Le silence, ce n'est pas l'absence de tout bruit (pas plus que zazen, ce n'est l'absence de pensée).

Une retraite en silence, c'est surtout une retraite où il n'y a pas de bavardage ni de bruits inutiles. Quand on est avec d'autres personnes il est habituel de se mettre à parler, d'abord pour établir le contact. Autrement, il se peut qu'on se sente mal à l'aise.

Mais il y a d'autres façons d'établir le contact : un regard, travailler ensemble, partager un repas sans qu'il soit nécessaire de parler.

Un exemple de bruits inutiles et agressifs : frapper la cuillère contre le récipient lorsqu'on cuisine, empiler bruyamment les assiettes, claquer une porte, etc... Le bavardage, le bruit constant épuisent, prennent toute la place. Je ne parle même pas de la musique qui accompagne souvent les réunions amicales !

Etre en silence, cela veut dire laisser de la place : on remarquera alors d'autres sons, par exemple le chant d'un oiseau, le bruit de la pluie, une cloche lointaine... et puis cela laisse de la place pour être plus attentif aux autres.

Quand on bavarde, on tend souvent à s'écouter soi-même parler en oubliant même l'interlocuteur, paradoxal si on considère que le langage sert, entre autres fonctions, à établir le contact.

Quand on est en silence, c'est comme si on "voyait" mieux l'autre.



Si on travaille à plusieurs dans la cuisine en silence (ou dans le jardin, ou pendant le samou ménage) en étant plus attentif à l'autre, on verra mieux où en sont les autres personnes et on trouvera plus facilement notre place dans le travail collectif.

Faire le silence c'est comme faire de la place dans une pièce ou dans une maison trop encombrée. C'est aussi "désencombrer" son esprit ! Il y a une liaison directe, un aller-retour entre silence extérieur et silence intérieur.

Lorsqu'on bavarde beaucoup, au moment de commencer zazen on s'aperçoit qu'on met plus longtemps à trouver le calme, à se poser. On est très bavard intérieurement aussi !

Je termine avec cette phrase d'un poème, proverbe ? japonais ?

*« Les mots
que l'on n'a pas prononcés
sont les fleurs du silence ».*

Catherine

मौनम् Le Son du Silence

Dans la vie quotidienne ordinaire, le silence est quelque chose qui n'intéresse personne.

On considère plus important de réfléchir, de créer, de faire des choses — autrement dit, de «remplir» le silence.

En général nous écoutons un son, de la musique, des paroles mais pensons que dans le silence il n'y a rien à écouter. Quand personne ne sait quoi dire dans une réunion, les gens sont gênés, le silence met mal à l'aise.

Pourtant des concepts comme le silence et la vacuité nous montrent une direction à suivre, une chose à observer, car la vie moderne a fait éclater le silence et démolir l'espace. Nous avons créé une société dans laquelle nous sommes sans cesse actifs, nous ne savons pas nous reposer, nous détendre, ni même simplement être. Notre vie est bousculée, notre cerveau brillant s'ingénie à trouver des moyens de nous faciliter la vie et pourtant nous sommes toujours épuisés. Des gadgets sont censés nous faire gagner du temps, nous permettent de tout faire en appuyant simplement sur un bouton, les tâches ennuyeuses sont confiées à des robots et des machines — mais que faisons-nous du temps ainsi gagné ?



Il semble que nous ayons toujours besoin de faire quelque chose, de nous agiter, de remplir le silence de bruit et l'espace de formes. La société met l'accent sur le fait d'avoir une vraie personnalité, d'être quelqu'un capable de prouver sa valeur. C'est la course au plus fort, le cycle incessant qui nous stresse.

Quand nous sommes jeunes et que nous avons beaucoup d'énergie, nous apprécions les plaisirs de la

jeunesse comme la bonne santé, l'amour, l'aventure etc. Mais tout peut s'arrêter d'un jour à l'autre, du fait d'un accident ou si nous perdons un être particulièrement cher.

Ce qui nous arrive alors peut faire que tous les plaisirs des sens, la bonne santé, la vigueur, la beauté, la personnalité, l'admiration des autres, ne nous procurent plus aucun plaisir. Nous pouvons aussi devenir amers parce que nous n'avons pas atteint le degré de plaisir et de succès que, selon nous, la vie aurait dû nous accorder.

Alors il faudra sans cesse faire nos preuves, être « quelqu'un » et obéir à toutes les exigences de notre personnalité. (...)

Voilà que le silence de l'esprit permet à tous ces conditionnements d'être vus pour ce qu'ils sont.

Quand on sait que tous les phénomènes qui apparaissent, disparaissent, on voit que toutes les idées et les images que nous avons de nous-mêmes et des autres sont conditionnées par le mental (l'habitude, le temps, la mémoire) et que nous ne sommes pas vraiment cela.

Ce que vous croyez être n'est pas ce que vous êtes.

Vous allez demander : « Que suis-je alors ? » mais est-il nécessaire de savoir ce que nous sommes ?

Il est suffisant de savoir ce que nous ne sommes pas.

Le problème vient de ce que nous croyons être toutes sortes de choses que nous ne sommes pas et c'est cela qui nous fait souffrir.

Nous ne souffrons pas d'anatta, de n'être rien, nous souffrons d'être tout le temps quelqu'un.

C'est là qu'est la souffrance.

Alors quand nous ne sommes pas quelqu'un, ce n'est pas une souffrance, c'est un soulagement, c'est comme poser une lourde carapace d'images de soi et de peur du regard des autres.

Tous ces fardeaux liés au sentiment d'avoir un « moi », nous pouvons les abandonner.

Nous les lâchons, tout simplement.

Quel soulagement de n'être personne !



De ne plus nous voir comme quelqu'un qui a toutes sortes de problèmes et qui devrait pratiquer davantage la méditation pour s'en sortir ou qui devrait venir plus souvent à Amaravati ou qui devrait se libérer mais qui n'y arrive pas !

Tout cela est le produit de la pensée, n'est-ce pas ?

C'est fabriquer toutes sortes d'idées sur soi, c'est l'esprit critique qui dit sans cesse que l'on n'est pas assez bon ou que l'on doit s'améliorer. (...)

Ajahn Sumedho

Vous pouvez lire ce texte important en entier sur : http://www.dhammadelaforet.org/sommaire/a_sum/son_silence.html

*Traduit par Jeanne Schut
Texte offert par le Refuge*

मौनम् Le silence n'a rien à voir avec le bruit

Enfant, je découvrais que le silence n'est pas silencieux. Le silence est un vacarme.

Je l'exprimais sous la forme d'un dessin dont le titre était « les bruits du silence ».

Quand j'ai choisi de parler du silence, je me suis dit : « C'est bien prétentieux ». Car parler du silence, si cela n'a rien à voir avec le bruit, alors c'est parler de ce qui existe de plus profond.

Si le silence n'a rien à voir avec le bruit, alors qu'est-ce que le contraire du silence ?

L'un de mes premiers souvenirs à La Demeure sans Limites fut une instruction de Jôkei Sensei dans la cuisine.

Pendant que je faisais la vaisselle, elle me dit : « Si l'on fait du bruit, c'est souvent que l'on ne fait pas attention à ce que l'on fait ».

A ce stade, Jôshin Sensei m'interrompra et me dira : « C'est bien beau, mais vous en tant que rakusu, comment allez-vous mettre le silence dans votre vie ? ».

Quelques mesures que j'essaye de suivre :

- marcher en silence en regardant le monde.
- Le portable : ne le regarder qu'à quelques moments de la journée et m'interdire absolument de le regarder et de m'en servir en réunion, pendant les repas, dans le métro et quand je marche.
- La radio : limiter son écoute et quand je l'écoute, l'écouter vraiment.

Dialoguer par sms ou Facebook est-ce être silencieux ?



Le silence est-ce être en intimité avec soi-même ?

Mais le silence implique-t-il la solitude ?

A La Demeure sans Limites nous vivons pourtant l'expérience du silence les uns à côté des autres.

L'Eveil avec une feuille qui tombe (histoire du Zen) : il me semble que l'Eveil a un rapport avec le silence.

Et aussi l'Eveil de Maître Dogen : « C'est comme un grand éclair dans un ciel sans nuage » commente

le disciple du Maître qui venait de confirmer l'Eveil. L'éclair déchire le ciel en silence et le bruit ne vient qu'après. Un grand éclair est un instant de silence.

Le silence, c'est comme le vide ou le présent. Une idée qui se loge dans les interstices (bruits).

Il y a le silence quand le soleil se couche. Tout l'univers semble chuchoter, juste avant le coucher du soleil.

Le silence de la nuit... Il n'y a pas plus silencieux que la nuit, éclairé par la lune et pourtant quel vacarme.

Ma vraie et première expérience du silence fut à La Demeure sans Limites.

Quand nous sommes à table avec Sensei. Avant de manger, il y a une sorte d'instant que Sensei choisit. Elle réunit les mains, et là il y a le silence et cela semble magique comme si la nature aussi s'arrêtait pour marquer le début de notre déjeuner. Puis juste après nous mangeons.

Cela se répète à chaque fois. C'est une magie.

J'ai essayé de le faire moi-même lorsque j'ai passé une semaine dans l'ermitage.

Avant de manger ou avant de faire zazen. J'ai vu que moi aussi j'avais ce pouvoir de faire taire le vent, les animaux ... bref, de faire silence avec tout l'univers.

J'étouffe le bruit de la forêt avec mes deux mains en gasshō.

Si, c'est possible !

Ainsi le silence n'est pas une absence de bruit et donc un contexte à rechercher mais une écoute attentive du monde.

Quand j'ai commencé le zen, la radio dans ma voiture s'est mise à me gêner, puis la radio chez moi aussi. Et puis j'ai évacué de ma vie, sans efforts, plein d'autres bruits que je n'avais jamais entendus avant. Je crois que j'ai arrêté de me mettre en colère à cause du bruit. C'est comme si le silence était une sorte d'effeuillage, où l'on se dépouille de bruits pour aller au plus proche du monde tel qu'il est.

Le silence devient alors une écoute et un regard, et les choses qui font du bruit deviennent des choses qui font du silence comme : le bruit du moteur de sa voiture, l'eau qui coule du robinet, le murmure d'une foule, un train qui arrive à quai, les bips et les froissements entourant le travail de la caissière au super marché....

Silence et regard : ce qu'apporte le cinéma dans la connaissance du silence. Ceux qui regardent le silence. Le cinéma montre que le silence est accessible à chaque moment de sa vie.

Dans l'un de ses enseignements, Jôshin Sensei nous a raconté l'histoire de ce méditant qui cherchait le silence. Un jour il trouva enfin un endroit dans le désert où le monde était silencieux. Mais à l'instant où il se réjouissait, soudain un grain de sable roule sur la dune et le dérange.

Le silence est une notion liée au fonctionnement de l'oreille chez l'homme. Sur un plan strictement scientifique, le silence ou le bruit sont tous deux des résultantes de la propagation d'une onde de choc dans le milieu aérien, c'est-à-dire l'atmosphère. Ainsi le silence complet pour l'homme signifierait l'absence d'atmosphère et donc la mort. Il faut donc se garder du silence.

Le silence est-il seulement un état intérieur ou aussi un état de la réalité objective ?

Parlant des concepts qui relevaient du non-mondain, le Bouddha utilisait une double négation pour les faire

comprendre : une chose n'est pas A mais on ne peut pas dire non plus qu'elle soit le contraire de A.

Car peut-on dire quand on parle du silence que l'on parle seulement d'un état intérieur ?

Si le silence n'est pas qu'un état intérieur, il est encore moins une réalité objective et extérieure à nous mêmes.

Thich Nhat Hanh dénonce dans l'un de ses ouvrages le bavardage inutile surtout celui qui se produit pendant les retraites.

Le silence c'est ce que nous écoutons mais c'est aussi le bruit que nous faisons.

Nous avons beaucoup plus de facilité à prendre conscience du premier mais moins du second.

Et ce point me semble rejoindre la « parole juste » de l'Octuple Sentier. Si l'on regarde bien toutes les branches de l'Octuple Sentier, leurs pratiques conduisent ou s'associent au silence. Même les



"moyens d'existence justes" me semblent concernés. Peut-on imaginer un moyen d'existence juste qui soit placé sous la marque contraire du silence ?

(En y réfléchissant bien, oui ! Enseignant par exemple, infirmière, et bien d'autres... Jérôme)

Dans le zen, le silence est aussi une parole ou plutôt un enseignement.

Comme le raconte Maître Dogen dans « La Vraie Loi, le Trésor de l'Oeil », Bouddha fait tourner la fleur sans prononcer de paroles et cela constitue son enseignement le plus élevé qui est aux fondements du Zen.

Dans le Sutra du Vimalakirti, ce dernier propose que les bodhisattvas tour à tour décrivent comment le Bodhisattva accède au réel dans la

non-dualité. Puis, à la toute fin, vient le tour de Vimalakirti lui même.

Le Sutra rapporte :

- « Nous avons parlé, à votre tour Révérend : dites-nous comment le bodhisattva accède au réel dans la non-dualité ?

Vimalakirti garda le silence.

- « Bravo ! s'écria Manjushri. Bravo ! C'est seulement avec la fin des mots que l'on accède vraiment au réel dans la non-dualité »

En définitive parler du silence et chercher à en donner une définition, c'est un peu comme le mot « Dharma » dont parle L. Silburn dans « Origines du Bouddhisme » :

« Comprendre le silence, c'est comprendre l'essence profonde du Bouddhisme, le Dharma, la vacuité, le Bouddha ».

Le silence n'a rien à voir avec le bruit.

Jérôme

मौनम् Quand tout est fini

Retraites : la revue américaine Buddhadharma a publié cet hiver un numéro « Your Guide to Retreat Practice » dont nous avons traduit quelques extraits :

pourquoi, comment faire une retraite, et que faire après la retraite, lorsque l'on rentre chez soi.

Buddhadharma :

Parlons d'abord de ce que les personnes peuvent faire pour continuer et nourrir ce qu'ils ont reçu pendant la retraite, lorsque la retraite est finie.

Rimpoche :

D'abord, vous devez vous asseoir en méditation formelle chaque jour. Pas forcément pour longtemps - peut-être une demie-heure, selon le temps dont vous disposez et votre volonté.

Réfléchissez comment méditer plus que vous ne le faites déjà, mais sans vous promettre trop. Il est plus important de construire une habitude,



qu'elle soit de dix ou trente minutes, parce que même parmi les personnes qui aiment la méditation, quand il s'agit de pratiquer régulièrement, toutes ne le font pas.

Plein de gens disent qu'ils n'aiment pas regarder FaceBook aussi souvent, que c'est une perte de temps, mais finalement ils n'arrivent pas à contrôler cette habitude. Pour mettre fin à une habitude, il faut en développer une autre.

Construire une nouvelle habitude va prendre entre vingt et trente jours. Donc fixez-vous l'objectif d'une méditation qui soit faisable dans votre vie, et tenez-vous y, que cela vous plaise ou pas, et au bout de trente jours, cela deviendra plus facile à garder.

Mais vous avez besoin aussi de la méditation informelle, que vous pouvez faire n'importe où, n'importe quand, en marchant, en mangeant, dans votre travail, en regardant la télé, ou en vérifiant FB.

Pas besoin d'un coussin, ou d'une position particulière : soyez juste conscient de votre méditation, même quelques secondes. Mettre cette



pratique dans votre vie vous aidera à poursuivre votre retraite.

Buddhadharma :

Que diriez-vous à quelqu'un qui se demande si la retraite est une bonne idée pour lui/elle ?

Rimpoche :

Il y a trois choses importantes : la motivation, l'équilibre et le non-attachement à l'expérience de la méditation.

N'attendez pas trop d'une retraite. Dites-vous seulement : « je vais faire une retraite, qu'elle soit bien ou pas. Du moment que je ne tue personne au cours de la semaine, tout sera

bien » ! Faites simplement de votre mieux ; quant à la motivation, dites-vous : « Je vais faire une retraite, pas seulement pour moi, mais aussi pour mes amis, ma famille, mes collègues, la société, le monde entier ».

Si vous êtes bouddhiste, pensez à faire naître bodhicitta (l'esprit d'éveil) pour le bénéfice de toutes les créatures vivantes, afin que vous puissiez reconnaître votre véritable nature et vous éveiller complètement.

Parfois une retraite est une expérience merveilleuse, et parfois l'esprit est agité, plein de pensées et d'émotions. Ne cherchez pas si votre expérience est paisible ou pas. Essayez juste ce que j'appelle « méditation zéro », ça veut dire que vous allez juste essayer de méditer, sans vous occuper si vous avez une expérience de méditation ou pas. Cet effort d'essayer vous amènera à une authentique méditation dans le futur.

Alors, ne restez pas avec l'expérience de la méditation, mais avec le désir de méditer.

C'est ainsi que vous trouverez l'équilibre, essayez de votre mieux, mais sans vous accrocher aux résultats.

Si vous faites l'expérience d'état de conscience joyeux, ou de moments de clarté non-conceptuels, ne pensez pas « j'ai atteint l'illumination », ou « cette expérience va durer toujours ». Ceci, c'est l'esprit d'attraper et d'être attaché.

Pas de problème de se sentir bien avec son expérience de méditation, d'avoir de la gratitude. Mais ne vous y attachez pas.

Vous avez eu une expérience de méditation merveilleuse aujourd'hui... qui sait comment ça va aller demain !

Mingyur Rimpoche

Buddhadharma Winter 2016.

Traduction : Françoise

मौनम् Un petit caillou dans la ville

Comment garder l'attention, la présence qui nous accompagnent pendant les retraites ? J'ai constaté que pour ma part, si à la maison et sur le chemin du travail, le travail sur la respiration, sur la pause, se mettait en place peu à peu, une fois arrivée au lycée, «le pilotage automatique» et le flot des pensées reprenaient rapidement leurs droits ; je devais trouver un moyen de modifier cela.

Un jour, Laurent nous a expliqué que la sonnette de son cabinet qui retentissait à l'arrivée de chaque patient l'aidait à revenir à la pleine attention ; j'avais besoin en fait d'un «équivalent sonnette ».

Au lycée nous avons aussi la sonnette, celle de fin des cours, mais elle n'est pas idéale. Car dès qu'ils l'entendent, les élèves de la classe sont dans les starting blocks, je dois alors terminer rapidement ma phrase et leur donner le travail pour la fois suivante avant qu'ils ne se ruent vers la porte de sortie et qu'à mon tour je me dépêche de « remballer » mes affaires, fermer la porte, traverser les couloirs encombrés, changer le cas échéant de bâtiment et arriver dans la nouvelle salle (8 différentes pour moi cette année) dans les 5 mn imparties avant la nouvelle sonnerie de début de cours. Je me suis dit d'abord pourquoi ne pas couper le flot des pensées durant ces trajets, j'ai essayé, mais sans succès car je suis à ce moment là toujours dans le contenu du cours suivant.

Comme dès que j'arrive dans une salle j'ouvre mon sac et pose ma trousse sur le bureau, j'ai pensé qu'un petit objet dedans pouvait tenir ce rôle de «pause» dans le pilotage automatique.

J'y ai donc mis un joli petit caillou rayé noir et blanc ramassé un été dans une rivière cévenole, tout lisse de s'être frotté avec plein d'autres petits cailloux semblables, et qui avait peut-être aussi roulé auparavant dans un petit ruisseau comme celui de Ryokan.

Depuis, je le sors à chaque début de cours en même temps que le stylo sur le bureau, je prends une grande inspiration et « je m'ancre ici », et quand pendant l'heure mon regard tombe sans le chercher sur lui, il me fait « coucou je suis là » et « je reviens ». Tout dans la simplicité.

Un grand merci à tous les petits cailloux... et à toutes les retraites !

Martine S.

मौनम् En vrac :

- **मौनम्** Les photos des petites nonnes en rose viennent de l'association PASDB. Ce sont des petites filles orphelines ou abandonnées recueillies par l'association dans un lieu-abri-école où elles peuvent vivre loin des dangers de la rue et recevoir une éducation. Elles sont, comme il est d'usage en Asie du Sud-Est, « novices provisoires », et cela n'engage en rien leur avenir. En Asie du Sud-Est, tous les enfants, ou plus exactement tous les petits garçons, passent un certain temps, généralement six mois, dans les temples comme novices, un moment d'éducation religieuse et spirituelle.



- **मौनम्** Florence a rencontré Jôshin Sensei il y a 5 ans à une conférence. Elle a une démarche spirituelle chrétienne. Elle est venue nous voir au printemps. Elle nous a parlé de l'ONG qu'elle a fondée : Les Bus du Partage. Nous vous recommandons d'aller voir son site : www.reflexepartage.org. C'est un beau travail.

Illustrations : Bodhicitta Foundation, freepick, shximal, PASBD.



*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...*