

DAISHIN



L'Esprit Vaste

Calligraphie d'Akiko San

Jôshin Sensei sera à Paris les :

- samedi 9 juin,
- samedi 7 juillet.

La Demeure sans Limites :

- **Dimanche 24 juin : Shinzanshiki**
Gravir la Montagne :
établissement de Jôkei Sensei
en tant qu'Abbesse de
La Demeure sans Limites
par Aoyama Roshi (complet).

ÉTÉ :

- du jeudi 12 au dim. 15 juillet :
Enso, le Cercle de la Voie,
retraite avec Jôshin Sensei.

- du vend. 10 au jeudi 16 août :
retraite de Obon avec Jôkei Sensei.

Retrouvez tout le programme de
l'été, les conditions de logement, les
participations sur : <http://www.larbre-deleveil.org/lademeure/>

Uposatha - les 13 et 28 juin
Nous asseoir ensemble: <https://framadata.org/N194zUIqUpSPaVPR>

Nouvelle rubrique -nous vous proposerons dorénavant un retour vers des articles que nous trouvons spécialement intéressants qui ont été publiés il y a quelques années.

Ce mois-ci :

RELIRE : Esprit vaste, et silence.

Sommaire

Relire : Esprit Vaste et silence

Comment se passe une retraite ?
Wayne Coger

Nonnes et héritières du Dharma :
Otagaki Rengetsu

Compassion sans romantisme
(2ème partie)
C. Feldman



Ce mois-ci un numéro plus long, pour aller jusqu'au 14 juillet :

**« La voie de la compassion se cultive un pas et un moment à la fois.
Chacun de ces pas érode la montagne de chagrin de ce monde ».**

A venir : le numéro de cet été : « Penser comme une montagne ».

RELIRE : Esprit vaste, et silence :

<http://www.larbredeleveil.org/daishin/bulletin/spip.php?article537>

Comment se passe une retraite ?

J'ai trouvé dans la revue « Voies de l'Orient » le texte ci-dessous ; j'ai pensé qu'il était intéressant en cette période où vous vous préparez peut être à venir à une retraite (ici appelée session) ,ou bien alors que vous hésitez encore... Il y a des réponses aux questions que l'on peut se poser. Et même si tout n'est pas semblable à la pratique de la Demeure sans Limites, il y a là une réflexion profonde et utile faite par un enseignant. Et je crois qu'il profitera également à toutes les personnes ayant déjà fait plusieurs retraites. C'est pourquoi j'ai choisi de le publier en son entier, en une fois. Jôshin Sensei

. Question : Je suis intéressé par la session proposée en septembre, mais j'aimerais en savoir un peu plus sur le déroulement et l'orientation. À quoi ressemblent les journées, comment cela fonctionne-t-il ? Comment ça se passe ?

– Je me demande si la dernière partie de votre question – « comment ça

se passe ? « – implique une question qui pourrait être : « comment cela se passera-t-il pour moi ? » Et c'est là quelque chose qu'il n'est pas possible de connaître – toutes les promesses, les prédictions qu'on pourrait faire seraient pure spéculation et risqueraient d'être trompeuses. C'est ce que j'ai découvert après avoir participé à beaucoup, beaucoup de retraites : je ne peux pas savoir



comment cela se passe d'un jour ou d'un moment à l'autre – et en ce sens, une retraite est vraiment le miroir de la vie quotidienne ! Sauf que, dans un environnement paisible et large, je/nous sommes à même de commencer à voir la futilité de nos spéculations et de nos soucis. Nous sommes aussi à même de découvrir la beauté et la joie d'être présent à un moment de vie, juste comme il se déploie.

Au Centre où je travaille et où je dirige des retraites, les personnes expriment souvent un sentiment de satisfaction ou de soulagement aussitôt qu'ils y arrivent. Et pourtant, souvent, les personnes se découragent au fur et à mesure du déroulement de la retraite, car elles remarquent combien la pensée et l'émotion produites par le cerveau/corps peuvent être bruyantes.

Et puis à nouveau, il arrive que le découragement disparaît et fait place à de l'intérêt – une sorte de curiosité pour tout ce qui est là, pour ce panorama complet de pensées, de sentiments, de sensations corporelles et pour tout l'environnement. Il se peut alors que nos préoccupations personnelles ne captent plus toute notre attention et il y a de la

place pour une brise légère ou le son de la pluie.

Et une retraite, ce n'est pas seulement s'asseoir. Il y a du temps pour marcher, pour travailler ensemble et parler les uns avec les autres. Si nous commençons à être attentifs à ce que nous faisons, à devenir conscients de la sensation et du son de nos pieds pendant que nous marchons, ou de nos mains pendant que nous travaillons, il se produit une ouverture à un monde jusque-là inconnu et nouveau – le monde de l'être-là, dans la fraîcheur et l'innocence.

Ce ne sont là que quelques aperçus des découvertes faites ici et qui ont été rapportées par d'autres participants à des retraites. Pas seulement lors des retraites – la conscience, l'attention, ce n'est pas juste pendant la retraite, ce n'est pas limité du tout ! Mais c'est ce que moi-même et bien d'autres avons découvert.

Parce que ce qu'une retraite offre, c'est si simple, et pourtant si rare : un environnement paisible et ouvert, sans aucune pression pour qu'on se dépêche ou pour faire quelque chose.



À propos du dokusan (*)

Les rencontres individuelles sont des occasions d'être ensemble et d'explorer des questions, des préoccupations et d'autres choses qui se présentent à nous au cours de la retraite.

Dans mon souvenir, le dokusan commence traditionnellement par un salut ou une prosternation complète devant le maître.

Quand on présentait cela comme un moyen d'encourager une humilité sans ego chez le candidat, on peut se demander ce que cette salutation produisait sur le maître. Et peut-être

que cela renforce en même temps le sentiment d'une grande séparation entre celui qui cherche et celui qui dispose de quelque chose : une compréhension supérieure, une plus grande profondeur d'illumination...

Mais, lors du dokusan, le maître doit aussi évaluer le progrès de l'élève et il a la prérogative de renvoyer l'étudiant d'un coup de gong – de mettre fin à la rencontre en faisant sonner le gong.

En fixant ainsi une limite temporelle aux rencontres, pour que chacun puisse prendre part, nous n'écartons personne d'un entretien lors des retraites à Springwater.

Cela mis à part, la question est pour moi :

« Le dokusan permet-il de se rencontrer – d'approfondir et d'être ensemble comme des amis ? »

Et de voir comment nous sommes à ce moment précis – ce moment où nous sommes assis ensemble, l'un avec l'autre.

Si le « maître » est présent, disponible et vivant pour cette tâche, alors il/elle n'a pas besoin de jouer un rôle, d'assumer une position de supériorité.

Alors nous pouvons apprendre ensemble ce que c'est que d'être humble, d'être cordial et sérieusement intéressé à un moment de questionnement et de découverte.

L'ouverture, la présence ne sont la propriété de personne et elles ne peuvent pas être données de la main à la main du maître à l'étudiant.

Il n'y a rien à donner de la main à la main.

Et j'ai trouvé, à la fois comme participant à une rencontre et comme organisateur de rencontres, que les rencontres individuelles peuvent être incroyablement sources d'aide – parce qu'elles invitent à la recherche et à la découverte.

Nous pouvons apporter tout ce que nous souhaitons à une rencontre – une question suscitée par l'assise, par des situations au travail ou à la maison – tout ce qui se présente. Et nous pouvons voir ce qui survient

pour nous, en laissant les questions ouvertes, déployées.

Souvent, les personnes viennent à la rencontre (le dokusan) sans savoir quoi dire ou qu'apporter, et, de façon assez étonnante, quelque chose émerge, peut-être quelque chose dont nous ne savions pas que c'était là.

Ou bien nous pouvons aller plus loin dans quelque chose qui a surgi dans une discussion ou un groupe.

Une des beautés du travail méditatif est qu'il est sans barrière et sans fond – et il est toujours possible de regarder avec fraîcheur tout ce qui se présente.

À propos du samou

• *Le but du temps de travail quotidien (samou) n'est-il pas simplement de rendre le coût abordable pour chacun ?*

Je n'avais jamais pensé à avoir un temps de travail (manuel) afin de maintenir des coûts bas ! Mais c'est une bonne approche et un bénéfice qui vaut la peine, le fait de partager les diverses tâches nécessaires au bon déroulement d'une retraite.

Travailler ensemble aide aussi à en faire notre retraite, en nous donnant à tous l'occasion de participer et de prendre soin du lieu de retraite et les uns des autres.

Mais ce qu'il y a de plus important, pour moi, est que le temps de travail (samou) nous donne un temps pour faire entrer l'attention et la tranquillité (quiet) de la retraite dans nos activités quotidiennes – faire la cuisine, le ménage, nous déplacer et travailler avec conscience.

Beaucoup de personnes rapportent qu'elles trouvent une harmonie et un rythme authentiques dans leur samou pendant une retraite – avec le nettoyage des salles de bain, l'épluchage des légumes, laver la vaisselle, rincer des plats pleins de

savon et sentir les odeurs et les sons de la cuisine, de la maison où se déroule la session et des jardins.



En même temps, il peut y avoir une authentique sensibilité/empathie à l'égard des autres. Quand nous n'avons pas à nous engager dans ce que nous appelons une petite conversation, il nous arrive de remarquer une proximité nouvelle qui ne repose pas sur le fait de nous apprécier ou non les uns les autres, ni sur ce que nous faisons – mais seulement être là, ensemble !

Dans un moment comme celui-là, travaillons-nous ?

Peut-être pas, pas au sens habituel (du travail) et pourtant les choses se font d'une manière étonnante.

C'est bien alors le bénéfice authentique du travail pendant une retraite : nos idées sur le travail et la place du travail changent ; nous découvrons qu'il peut y avoir un shift, une évolution dans notre perception de ce qu'est méditer et de ce qu'est travailler.

Nous pouvons trouver qu'il y a une continuité de l'assise silencieuse au travail et au repos. Mais peut-être que « continu » n'est pas le mot exact ; il y a une qualité d'être-là, qui ne tient pas à une posture, à une activité ou à une absence d'activité.

• **Les rites et les conditions d'une retraite zen**

conscience et le silence s'approfondissent au fil de la session.

• **Question** : *Mon arrière-plan se place dans un entraînement zen plus formel – Wayne Sensei trouvera-t-il incongru que je m'incline en entrant dans le dojo et en venant au dokusan ?*

Absolument pas. Ce qu'on a trouvé ici est que le salut, particulièrement s'il est spontané et fait avec cœur, est une expression merveilleuse d'humilité et de gratitude.

Si le salut vient d'une habitude ou d'un sentiment compulsif, la compulsion peut-elle se révéler elle-même ? Et il ne s'agit pas de faire un problème du fait de saluer ou non !

Est-il possible de voir tout ce qui se donne à voir et se révèle ? – peut-être qu'alors nous pouvons nous incliner, tranquillement, intérieurement ou ouvertement, à la joie de voir – de voir ce qui est ici et comment nous sommes dans ce moment.

• **Question** : *Si tout est optionnel (à part le temps de travail), est-ce que la retraite ne risque pas d'être perturbée par des personnes qui vont et viennent aux assises comme bon leur semble ?*

Cela n'a pas été mon expérience, mais c'est possible. Il y a, effectivement, une merveilleuse énergie quand nous nous asseyons ensemble sans bouger et tranquillement, en prenant part à l'énergie de ce travail méditatif.

Tant de personnes rapportent qu'il est beaucoup plus facile de s'asseoir avec d'autres que de s'asseoir seul à la maison.

Mais je me demande si nous avons besoin de créer cette atmosphère par la force !

Peut-être que cela a été utile dans le passé, mais aujourd'hui, il nous est possible de nous rassembler, parce que nous en avons besoin ; parce que, aussi difficile que cela puisse être parfois, on a découvert que l'assise était incroyablement riche et utile.

Et en vérité, la conscience (awareness) ne dépend pas de nos efforts – la conscience ne dépend d'aucune chose et ne peut pas se

Même sans une assise compulsive, on doit se rendre compte ici que la

créer par un effort – nous ne pouvons faire quoi que ce soit pour produire la conscience.

C'est étonnant d'ailleurs la façon dont une retraite s'organise d'elle-même et se déroule par elle-même, comment les choses prennent soin d'elles-mêmes – le va-et-vient, les agitations diverses diminuent et disparaissent. Ceci inclut l'impatience des soi-disant 'autres' et l'impatience qui se manifeste par cette réaction.

Peut-être que dans ce genre d'atmosphère moins contraignante, nous pourrions véritablement pour la première fois entrer en contact avec notre aspiration à nous distraire et nous divertir.

Quand personne ne nous dit que faire, nous avons vraiment à nous en occuper nous-mêmes :
« Pourquoi suis-je ici ? » et
« quel est mon intérêt dans le travail méditatif ? »

S'agit-il seulement de ressentir un peu mieux, de manière plus calme, ou y a-t-il un intérêt profond et durable à découvrir ce qu'est l'enjeu et le sens de cette vie.

Et peut-être pouvons-nous être ouverts à la possibilité que nos intérêts et nos questions puissent changer et s'approfondir. Et à mesure que le questionnement se renforce, que l'intérêt et la curiosité ont le droit de se manifester, alors nous ne pouvons pas être distraits par des allers et venues – et, étonnamment, les allers et venues peuvent se calmer, d'une manière très belle et très simple.

• Pourquoi la retraite est-elle en silence ? Je souhaite qu'il y ait davantage d'occasions pour parler et discuter de choses, en plus du bref groupe de dialogue et la rencontre individuelle.

Oui, pourquoi une retraite en silence – pourquoi ne pas parler davantage ?

Y a-t-il quelque chose de spécial avec le silence et y a-t-il quelque chose de mal à parler ?

Est-ce que garder le silence est une manière de s'accrocher à un reliquat de traditions religieuses plus formelles ; des pratiques monastiques et ascétiques ?

Je ne suis pas en train d'essayer de

faire le malin, mais la première chose à remarquer en abordant cette question, est qu'il y a ici quelque chose d'apaisant, de calme, un climat d'écoute et de silence. Il n'y a pas de désir de défendre ou de maintenir une pratique ou de convaincre qui que ce soit de la vertu de faire retraite en silence. Ce ne serait qu'une réaction mécanique, sans utilité pour aborder une question de manière ouverte et libre.

Aussi la question qui surgit en entendant la question, c'est de demander, très sérieusement :



« qu'est-ce que le silence ? »
À l'instant, alors que j'écris ces mots, il y a la frappe des touches sur le clavier et, pour la personne qui cherche le silence, un certain bourdonnement, un certain tintement dans ses oreilles, et il y a un autre bourdonnement qui vient probablement de la circulation, un peu plus loin – même dans le monde relativement tranquille et solitaire de l'écriture, il y a du son.

Mais on remarque aussi qu'il y a une tranquillité très palpable, accessible à la sensation – qu'écrire, le mouvement des doigts (sur le clavier), et que le tap, tap, tap surgit dans un espace vide, un espace où il n'y a ni résistance, ni jugement, ni volonté.

Et si un jugement survient, cela aussi peut être ressenti et observé dans ce vaste espace.

Un des bénéfices qu'il y a à prendre

du temps à l'écart de toute conversation, un bénéfice qu'on peut en un premier temps ne pas ressentir comme source de bénéfice, c'est la manière dont nous pouvons commencer à remarquer combien nous sommes ancrés dans nos pensées, nos opinions et nos croyances. Et nous pouvons remarquer, simplement, quelle quantité de pensées il y

a – des torrents parfois !
Et alors, où est la tranquillité ?

Ou bien nous croyons que la pensée nous dit que nous sommes perdus sans espoir dans la cacophonie de notre propre pensée. Et cela, comme si la pensée se jugeait elle-même et par là créait de la division et un sentiment de séparation.

Et au milieu même de l'acte de penser, il peut y avoir un moment d'interrogation, de pause et d'écoute de rien de particulier, ce qui fait que la pensée ralentit et même disparaît pour un moment.

Et nous pouvons toucher une sorte de silence qui n'exclut pas le bruit ou la parole, qui n'a pas de cause et qui est beau au-delà de tous les mots que nous pourrions utiliser pour le décrire.

Ce silence ne peut pas être produit par des règles ou des interdits.

Ainsi, encore une fois, la question surgit :

Pourquoi faire une retraite en silence (dans un silence relatif), si cette tranquillité plus profonde est sans origine et ne provient pas d'une cause ?

Nous pourrions dire que la tranquillité liée à l'absence de parole ou à sa diminution est une expression de ce silence plus profond ? Et qu'il peut être tout à fait utile de se reposer en paix ?

La retraite zen est une sorte de vacance, de prise de distance, un break avec les amabilités conventionnelles de la vie sociale et une occasion de regarder avec quelque profondeur tout ce qui pourrait se montrer.

Quand nous avons des temps de dialogue et de rencontre, nous sommes capables d'explorer la possibilité de parler et d'écouter à partir de ce bassin de silence.

Il y avait autrefois un moine de la tradition du bouddhisme zen qui demandait à son maître de « dire quelque chose au-delà des mots et du silence ».

Avons-nous besoin de faire cette distinction ?

Pouvons-nous parler librement, spontanément, à partir de la vaste vacuité sans image et sans rien à défendre ?

Peut-être devenons-nous nerveux si les choses sont trop tranquilles. J'ai parfois remarqué que, lorsqu'on arrive à un certain stade, qu'il y a un éveil, il peut y avoir un peu d'appréhension.

Nous avons appris à nous méfier de la tranquillité et donc à remplir les espaces vides avec divers bavardages, avec des histoires et des commentaires.

Mais si nous nous autorisons nous-mêmes à faire un peu l'expérience du silence, nous nous rendrons sans doute compte qu'il n'y a pas de quoi avoir peur !

Tout est là, déjà là, et le besoin de nous rassurer avec des commentaires peut disparaître. Il y a une

beauté et une joie étonnantes – un amour étonnant – dans le fait de se tenir en silence, d'être avec ce qui est là – en n'étant pas sur nos gardes, en étant réceptifs. Est-ce quelque chose dont il vaut la peine de faire l'expérience ?

Je ne fais ni recommandations ni promesses, mais je sens que, oui, cela vaut vraiment la peine de prendre un moment pour être simplement là, dans le calme et la tranquillité.

Le silence n'est ni un accomplissement ni un but. Le silence se manifeste quand le combat et l'effort se relâchent, quand l'univers qu'est la retraite zen, qui est moi-même,

commence à révéler sa nature essentielle, paisible.

Wayne Cogger

Traduction : Françoise Vinel.

Nous remercions la revue suédoise *Zenvagen* pour cet article paru dans le n° 145, en juin 2015, sous le titre *Wayne Cogger, Retreat Questions*, par Per Nyfelt.

Reproduit du bulletin « Voies de l'Orient » avec leur autorisation.

(*) Le Dokusan est une rencontre plutôt formelle entre l'enseignant et l'étudiant.

Cette rencontre est plus informelle dans le Soto Zen, mais il y a toujours des moments de questionnement et d'échange.

Nonnes et héritières du Dharma, Otagaki Rengetsu (1791-1875)



Enfant illégitime d'une geisha et d'un samourai, elle fut adoptée par un prêtre dans un temple. En tant que femme, elle ne pouvait pas hériter du temple, mais elle reçut une très bonne formation dans l'étude des sutras comme en calligraphie, poterie et jujitsu.

Elle entra à la cour, mais demanda à la quitter pour rejoindre un monastère. Là, on la refusa à cause de sa beauté, alors elle se marqua le visage avec une grille de fer brûlante, la grille d'un « hibachi », renonçant à sa féminité pour être reçue au monastère.

Le poète Fujiwara Toju composa ceci sur elle :

« Il y a une nonne qui passe ses jours tranquillement au pied du Mt Hiei, entourée de verdure. Les flots de la rivière Kamo purifie son coeur. Elle creuse l'argile de ses bords, la mêle à l'eau et crée de nombreuses poteries dont la vente lui permet de vivre.

Son nom de nonne est « Rengetsu », « Lune du lotus ».

Bien qu'elle reste dans l'ombre, tant de personnes viennent lui rendre visite qu'elle recherche sans cesse des abris de plus en plus éloignés du monde. (...) »

Et plus tard : « Je ne voulais pas que ses oeuvres soient oubliées, aussi lui rendis-je visite dans sa petite cabane près de Saga pour discuter de l'édition de ses poèmes. Elle n'était plus qu'un tas d'os, pliée en deux, mais son visage était toujours éclatant.

Elle avait passé plus de quarante ans à créer de belles choses, sa vie avait été bien remplie...

Coeur

Dérivant

comme les nuages blancs
du début à la fin-
une chose bien mystérieuse,
ce coeur.

Rengetsu



Compassion sans romantisme (2ème partie).

La compassion véritable ne naît pas à distance de la souffrance, mais dans ses affres.

Cultiver la volonté d'être pleinement à l'écoute de la souffrance partout où nous la rencontrons constitue un premier pas sur le chemin de la com-

passion. Notre capacité à écouter suit cette volonté de près. Nous pouvons consentir des efforts héroïques pour nous protéger de la souffrance qui nous entoure ou qui vit en nous, mais, en vérité, une vie basée sur l'évitement et sur la défense ne peut qu'être marquée par l'anxiété et par une séparation douloureuse.

La compassion véritable ne naît pas à distance de la souffrance, mais dans ses affres.

Nous n'avons pas toujours de solution à la souffrance. Nous ne pouvons pas toujours atténuer la douleur. Toutefois, nous pouvons trouver la volonté de rester à son contact et d'être profondément à l'écoute.

La compassion n'exige pas toujours des actes héroïques ou de grandes paroles.

Ce dont on a le plus besoin au plus profond de la détresse, c'est de la présence courageuse d'une personne qui puisse être totalement réceptive.

Nous pouvons avoir l'impression qu'être conscients du chagrin, lui ouvrir notre cœur, nous fera souffrir davantage. Il est vrai qu'avec cette prise de conscience vient une sensibilité plus aiguë à nos mondes intérieur et extérieur.

La conscience ouvre nos cœurs et nos esprits à un monde de douleur et de détresse qui ne faisait que nous effleurer, comme un galet qui ricoche sur l'eau.

Mais elle nous enseigne aussi à lire entre les lignes et à voir derrière les apparences. Nous commençons à percevoir chez l'autre la solitude, le besoin et la peur, jusque-là invisibles.

Derrière les paroles de colère, les reproches et l'agitation, nous entendons la fragilité du cœur d'autrui. Notre conscience s'approfondit parce que nous entendons plus nettement les cris du monde. Chacun de ces cris porte en lui un appel à entendre.

La conscience naît de l'intimité. Nous ne pouvons craindre et haïr que ce que nous ne comprenons pas et percevons de loin.

Nous ne pouvons trouver la compassion et la liberté que dans l'intimité. Nous pouvons avoir peur d'être intimes avec la douleur, parce que

nous craignons d'être impuissants ; nous craignons de ne pas posséder l'équilibre intérieur nécessaire pour embrasser la souffrance sans être submergés.

Pourtant, à chaque fois que nous trouvons la volonté de rencontrer la souffrance, nous découvrons que nous ne sommes pas impuissants. La conscience nous sauve de cette impuissance, nous enseignant comment nous rendre utile par notre gentillesse, notre patience, notre résilience et notre courage.

La conscience est le précurseur de la compréhension, et la compréhension est la condition première pour mettre un terme à la souffrance.

Shantideva, un maître profondément pétri de compassion qui enseignait dans l'Inde du huitième siècle, disait :

« Quoi que vous fassiez, soyez conscient de l'état de votre esprit. Faites le bien ; c'est la voie de la compassion ».

À quoi ressembleraient nos vies si nous appliquions cet engagement dans chacune de nos rencontres ? Que se passerait-il si nous nous interrogeons sur notre engagement quand nous rencontrons un sans-abri dans la rue, un enfant en larmes, une personne avec laquelle nous avons des difficultés depuis longtemps ou quelqu'un qui nous déçoit ?

Nous ne pouvons pas toujours changer le cœur et la vie d'autrui, mais nous pouvons toujours prendre soin de l'état de notre propre esprit. Pouvons-nous lâcher nos résistances, nos jugements, nos peurs ? Pouvons-nous écouter de tout notre cœur pour comprendre le monde d'une autre personne ?

Pouvons-nous trouver le courage de rester présents lorsque nous avons envie de fuir ? Pouvons-nous également trouver la compassion nécessaire pour nous pardonner d'avoir envie de couper la connexion ?

La compassion est un voyage. Chaque pas, chaque moment où nous la cultivons, est un geste de profonde sagesse.

Vivant en Asie depuis plusieurs années, j'ai rencontré un flux incessant de personnes qui mendiaient dans

les rues. Face à un enfant décharné, désespéré, je me suis vue juger une société qui ne se souciait pas de ses enfants pauvres. Parfois, j'étais irritée. Je déposais quelques pièces dans la main de l'enfant tout en m'assurant de bien garder mes distances.

J'entrais en débat avec moi-même, me demandant si je n'étais pas simplement en train de perpétuer une culture de la mendicité en répondant aux demandes de l'enfant.

Il m'a fallu longtemps pour comprendre que, si les pièces étaient sans doute appréciées, elles n'étaient qu'accessoires par rapport au fait que j'entrais rarement en contact avec l'enfant.

Comme l'étymologie du mot l'indique, « compassion » est la capacité de « souffrir avec », et cela suppose un saut dans l'empathie, et une volonté de franchir les limites de notre propre expérience et de nos propres jugements.

Qu'est-ce que cela signifierait de pénétrer dans le cœur de cet enfant mendiant ?

Qu'est-ce que cela fait de ne jamais savoir si l'on va pouvoir manger aujourd'hui, d'être totalement dépendant du bon vouloir d'étrangers ?

S'aventurant au-delà de nos frontières familiales, nos cœurs peuvent trembler ; alors, nous avons la possibilité de faire le bien.

Milarépa a dit un jour : « Habitué depuis longtemps à contempler la compassion, j'ai oublié toute différence entre moi-même et autrui ».

La compassion véritable est sans limites ni hiérarchies. Le plus petit des chagrins est aussi digne de compassion que la plus grande des souffrances. La douleur que nous ressentons face à une trahison demande autant de compassion qu'une personne frappée par une tragédie. Ceux que nous aimons et ceux que nous méprisons ont besoin de compassion ; ceux qui sont irréprochables et ceux qui causent la souffrance sont autant

de fils entremêlés dans la tapisserie de la compassion.



Un vieux moine zen n'a-t-il pas un jour proclamé :

« Puissent les manches de mon habit de moine être assez grandes pour contenir toute la souffrance dans ce monde flottant » ?

La compassion est la réponse du cœur libéré à la souffrance où qu'il la rencontre.

Lorsque nous voyons souffrir ceux que nous aimons, la compassion nous est instinctive.

Notre cœur peut être brisé.

Il peut aussi s'ouvrir en se brisant. L'épreuve la plus douloureuse qu'il nous soit donné de vivre est de voir souffrir un être cher sans pouvoir soulager sa souffrance.

Nous tendons la main pour protéger ceux que nous aimons de la douleur, mais la vie n'a de cesse de nous enseigner que notre pouvoir a ses limites.

La sagesse nous dit que persister dans cette voie, vouloir protéger ceux que nous aimons de l'impermanence et de la fragilité, revient à tomber dans le « meilleur ennemi » de la compassion, à savoir l'attachement au résultat et l'acharnement à vouloir que la vie soit autre qu'elle n'est.

La compassion signifie offrir un refuge à ceux qui n'ont pas de refuge. Le refuge naît de notre volonté de supporter ce qui, parfois, nous semble insupportable—voir souffrir un être cher.

Lâcher prise de notre volonté que ceux que nous aimons ne souffrent

pas ne revient pas à renoncer à notre amour, mais à nous départir d'une illusion – l'illusion que l'amour peut protéger quiconque des rythmes naturels de la vie. Face à la douleur d'un être aimé, il nous faut comprendre ce que cela signifie d'être solide et patient au cœur de notre propre peur.

Dans nos relations les plus intimes, l'amour et la peur grandissent simultanément.

Un cœur compassionné sait que c'est vrai et n'exige pas que la peur disparaisse. Il sait que ce n'est qu'au cœur de la peur que nous pouvons commencer à découvrir le courage sans peur de la compassion.

Certaines personnes, portant en elles une longue histoire de manque d'estime soi ou de rejet, ont beaucoup de mal à élargir la compassion à elles-mêmes. Conscientes de l'ampleur de la souffrance du monde, elles prennent pour du nombrilisme le fait de prendre soin de leur corps douloureux, de leur cœur brisé ou de leur esprit confus. Pourtant, c'est aussi de la souffrance, et la compassion véritable ne fait pas de distinction entre soi-même et autrui.

Si nous ne savons pas comment embrasser nos propres fragilités et imperfections, comment pouvons-nous imaginer trouver dans notre cœur l'espace pour une quelconque autre personne ?

Le Bouddha a dit un jour que nous ne pouvions trouver, dans le monde entier, personne qui mérite plus notre amour et notre compassion que nous-mêmes. Au lieu de cela, trop de personnes dirigent vers elles-mêmes une sévérité, des exigences ou des jugements qu'elles n'imagineraient pas un seul instant infliger à d'autres, sachant le mal que cela ferait. Elles sont prêtes à se faire ce qu'elles ne voudraient pas faire à autrui.

La colère peut être le début de l'abandon ou le début d'un engagement à aider les autres.

Dans leur quête d'une compassion idéalisée, nombreux sont ceux qui se négligent. La compassion « écoute les cris du monde », et nous faisons partie intégrante de ce monde. Le chemin de la compassion ne nous demande pas de nous sacrifier sur l'autel d'un état de perfection idéali-

sé. Un parcours de guérison ne fait aucune distinction : dans le chagrin de nos frustrations, de nos déceptions, de nos peurs et de notre amertume, nous prenons des leçons de patience, d'acceptation, de générosité et, au final, de compassion.

La plus grande compassion est nourrie au cœur de la plus profonde souffrance. Face aux difficultés de ceux que nous aimons ou « d'innocents », la compassion naît instinctivement. Face aux personnes qui en font souffrir d'autres, nous devons plonger au plus profond de nous-mêmes pour trouver la résolution et la compréhension qui nous permettent de rester ouverts. Entrer en contact avec ceux qui font le mal est une pratique difficile. Pourtant, la compassion reste un mot creux si elle se détourne de ceux qui, perdus dans leur ignorance, leur rage et leur peur, font du mal à autrui. La montagne de souffrance de ce monde ne peut être érodée en y ajoutant encore plus d'amertume, de ressentiment, de rage ou de reproches.

Comme le dit Thich Nhat Hanh, enseignant vietnamien très apprécié : « La colère et la haine sont l'étoffe dont est fait l'enfer ».

Ce n'est pas qu'un cœur compassionné ne ressente jamais de la colère. Face à l'injustice, à l'oppression et à la violence indicibles de notre monde, nos cœurs ne tremblent pas seulement de compassion, mais aussi de colère. Une personne sans colère est peut-être une personne qui n'a pas été profondément touchée par les actes néfastes qui laissent des cicatrices chez trop de personnes.

La colère peut être le début de l'abandon ou le début d'un engagement à aider les autres.

Nous pouvons être « éveillés en sursaut » par une confrontation avec la souffrance, et ce réveil peut venir renforcer le tissu de notre propre rage, ou le tissu d'une action sage et compassionnée.

Si nous nous alignons sur la haine, nous nous alignons aussi sur les auteurs d'actes néfastes.

Nous pouvons aussi nous aligner sur un engagement à mettre un terme aux causes de la souffrance.

Il est facile d'oublier le portrait de Kwan Yin en guerrière armée, profondément dévouée à protéger tous les êtres, sans peur et déterminée à mettre un terme à la souffrance.

Il est rare que les paroles et les actes de guérison et de réconciliation naissent d'un cœur agité. L'un des grands arts dans la culture de la compassion consiste à se demander si nous pouvons embrasser la colère sans le reproche. Le reproche agite nos cœurs, les maintient serrés et, finalement, conduit au désespoir. Abandonner le reproche, c'est conserver la sagesse discriminante qui sait exactement ce qu'est la souffrance et ce qui la cause. Abandonner le reproche, c'est abandonner la séparation qui rend la compassion impossible. La compassion n'est pas une baguette magique qui peut instantanément faire disparaître toute souffrance. Le chemin de la compassion est altruiste, mais pas idéaliste.

Emprunter ce chemin ne signifie pas, au prix de sa vie, trouver une solution à toutes les difficultés de ce monde ou porter immédiatement secours à tous les êtres.

Nous sommes invités à explorer comment nous pouvons transformer nos cœurs et nos esprits à cet instant.

Pouvons-nous comprendre la transparence de la division et de la séparation ?

Pouvons-nous libérer nos cœurs de la malveillance, de la peur et de la cruauté ?

Pouvons-nous trouver la détermination, la patience, la générosité et l'engagement à ne plus abandonner quiconque, ou quoi que ce soit, en ce monde ?

Pouvons-nous apprendre à écouter vraiment et à découvrir le cœur qui tremble face à la souffrance ?

La voie de la compassion se cultive un pas et un moment à la fois.

Chacun de ces pas érode la montagne de chagrin de ce monde.

<https://www.lionsroar.com/she-who-hears-the-cries-of-the-world/>

Christina Feldman est l'auteure de Compassion : Listening to the Cries of the World.

Elle a co-fondé Gaia House, un centre de méditation bouddhiste dans le Devon, en Angleterre, où elle enseigne, et elle est l'une des principales enseignantes de l'Insight Meditation Society de Barre, dans le Massachusetts.

Traduction : Françoise



Empreinte de pied du Bouddha à Siripada (Pic d'Adam, Sri Lanka)

Le sentier méditait sous nos pas ce dimanche à Rixensart.... Martine P.

Illustrations : Laurent G. ; la Demeure sans Limites ; Morikami, alestdufleuve.wordpress ; commonswikipedia.

*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...*