

**Sommaire :**

**Lettre de Simone**

**Un an après, l'Ermitage du petit Bois de Pins. Frédéric**

**Ne pas mentir. Ven. Annie Miller**

**Kensho Jean-François**

**Urgent : nous avons besoin d'une personne pour la mise en page du nouveau papier d'information de La Demeure. Si vous pouvez nous aider, tél. à La Demeure, et laissez un message, merci.**

Ayant bu des mers entières  
Nous restons tout étonnés  
Que nos lèvres soient encore  
Aussi sèches que des plages...  
Et partout cherchons la mer pour les y tremper  
Sans voir  
Que nos lèvres sont des plages  
Et que nous sommes la mer...

*Attar, poète persan, 13ème s.*

**Lettre de Simone**

*Il y a quelques mois, Simone avait écrit pour demander l'aide de la Sangha, face à la maladie de son fils. Voici sa réponse aux lettres reçues.*

« Par Daishin, je ressens la relation profonde entre les êtres. Les personnes qui m'ont écrites l'ont concrétisée. Elles m'ont permis de m'ouvrir à la Sangha, l'immense Sangha et à l'espérance qu'elle apporte : l'aide véritable vient de là.

J'ai moins peur. Il faut dire que l'issue fatale est repoussée ; de toute façon, elle est là pour tout le monde, l'angoisse aussi... Lorsque je ressens cette angoisse, j'essaie de me diriger vers tous les êtres( ...) Respirer, c'est la clé de notre vie ; je respire...Merci à celle qui m'a rappelé » Au-delà des vues fausses, la peur n'existe pas... »

Merci à celui qui m'a rappelé que la demande contient l'aide. Je remercie tous ceux qui m'ont témoigné leur compréhension ; je ne suis pas seule sur cette Voie. Merci aussi à ceux qui n'ont pas écrit, mais qui ont pensé à nous. Je le crois : tout compte.

S'y ajoute ma reconnaissance, Sensei, pour votre présence efficace qui nous soutient dans cette Voie.

*Simone*

**Un an après, l'Ermitage du petit Bois de Pins...**

( ...) Je voulais vous remercier de m'avoir autorisé à passer une semaine dans l'ermitage. Je n'ai rien écrit, j'ai du mal à mettre des mots sur les choses vécues. Cela a été une semaine très forte. Le plus dur a été le premier jour, ne plus voir personne, être face à soi-même en per-

manence. Ensuite, on abandonne toutes les images, les faux-semblants. On a l'impression de renaître, de découvrir des choses inconnues, de comprendre certains textes, des enseignements : tout me paraît plus clair. Comment peut-on être aveugle à de telles vérités qui, ensuite, paraissent si évidentes !

Il y a une chose que l'on apprend, durant

ce séjour dans l'ermitage, c'est l'acceptation du don, geste très difficile à accepter pour moi. La semaine a passé si vite, que lorsqu'il est temps de redescendre, on est partagé entre l'envie de retrouver la Sangha, et celle de rester encore.

Merci à Jokei pour les entretiens qui permettent d'évacuer nos questions, nos peurs.

*Frédéric*

**Ne pas mentir**

Je travaillais autrefois à Washington, dans la politique, dans un environnement très « speed ».

Travailler dans la politique signifie que les gens vous mentent, et qu'une partie de votre travail est de mentir aux gens. En fait, vous êtes encouragé à mentir, et on vous récompense pour cela. Les patrons vont venir, après que vous ayez menti à un client, ou à un membre, et ils vont vous dire : « C'était super, la façon dont vous avez traité cela ! Fantastique, vous les avez eus de 5000 dollars, super ! » Et ainsi, on mentait tous, tout le temps. Je n'avais jamais vu que c'était un problème. Je pensais que c'était comme ça devait être.

Puis j'ai pris contact avec les enseignements du bouddhisme au Népal, et j'ai entendu le sens du « karma ». C'était très difficile à entendre pour moi. Cela disait : « Si vous mentez, vous créez la cause qui fait que personne ne vous croira dans le futur. Si vous volez, vous créez la cause qui fait qu'on vous volera, et vous perdrez les choses qui vont être chères. » Tous ces enseignements disaient qu'en faisant des choses mauvaises, des choses mauvaises allaient m'arriver; qu'en étant en colère après quelqu'un, vous créez la cause pour que quelqu'un soit en colère après vous, et vous crie dessus, et j'ai horreur qu'on me crie dessus...comme tout le monde je pense !

Alors je suis repartie en ayant pris les dix préceptes, les dix règles éthiques, ne pas tuer, ne pas voler, ne pas avoir de conduite sexuelle incorrecte, ne pas mentir ni faire de ragots, etc...et j'ai commencé à travailler avec cela. En fait j'ai commencé à essayer seulement d'en appliquer un, parce que men-

tir était important dans mon travail, j'y étais tellement habituée. Alors j'ai pris un nouveau travail, et j'ai fait très attention à ne pas mentir. J'avais vraiment l'habitude de travailler dans des endroits où on ne me croyait pas. Alors pendant deux ans, très sérieusement j'ai appliqué cette règle, dans mes relations privées, au travail, dans toutes mes rencontres avec les gens. Et quelque chose à commencer à changer, j'ai senti que les gens commençaient à m'écouter vraiment, et qu'on me croyait. Ça a vraiment changé le monde pour moi.

Quand vous vous réveillez le matin, vous avez le choix : vous pouvez avoir une bonne journée, ou une mauvaise journée. Et même quand des choses désagréables vous arrivent, vous avez toujours le choix de votre réaction. Vous pouvez toujours vous dire : « Cette chose désagréable, ou difficile, m'est arrivée aujourd'hui. Mais je ne vais pas me mettre en colère après cette amie, ou cette personne, sinon je vais juste créer une situation de colère qui va me revenir. » Quand vous commencez à comprendre cela, vous arrêtez les réactions comme « Pourquoi est-ce qu'on me fait ça ? » ou « Ce n'est pas juste ». Il n'y a pas d'injustice avec le karma. Les choses peuvent sembler « pas justes », mais à la base, c'est vous qui les avez créées.

Ce qui est bien avec le karma, c'est que vous êtes maître de votre vie ; personne ne vous accable, vous n'êtes pas une victime. C'est vous qui choisissez quelles sortes de graines vous allez planter pour votre vie.

*Ven. Annie Miller*

## **Kensho : pour répondre à Camille, qui avait posé la question dans Daishin.**

Je ne connaissais pas le mot "Kensho" . Or, il me semble que le passage que nous sommes en train de lire en ce moment dans « Esprit zen esprit neuf » de Shunryu Suzuki tourne autour de ce terme, même s'il n'est pas nommément cité: il s'agit du chapitre "Attitude juste", et du sous-chapitre

"Constance" p 107 à 110 . Il y a dans ce chapitre, où Susuki Roshi différencie patience et constance, cette image du ciel nocturne, traversé par un éclair un soir d'orage, qui est évoquée plusieurs fois. Le ciel est illuminé par l'éclair, mais il n'attend pas l'éclair particulièrement, il est toujours là, qu'il y ait un éclair ou non. Shunryu Suzuki distingue la patience de la constance, et

indique qu'il faut « une grande patience pour comprendre le bouddhisme » . Mais il précise ensuite qu'il vaut mieux employer le mot « constance » plutôt que « patience » . Lorsque l'on est patient , on attend le moment où quelque chose va s'arrêter, ou se produire. On est dans un moment particulier. La constance, elle, demande d'être toujours là, sans attendre un événement particulier, mais en étant ouvert à tous les événements, quels qu'ils soient.

« Nous devrions toujours vivre dans la vacuité du ciel obscur » .

J'ai aussi trouvé cette réponse d'un enseignant coréen : Seung Sahn, sur ce terme justement, à cette adresse: <http://www.kwanumzen.com/pzc/old-newsletter/v07n07-1979-july-DSSN-TrueKensho.html>

Il répond à un étudiant qui a été médecin pendant la guerre du Vietnam:

« ...Next, you say that you have experienced kensho several times, but when you try for this point during zazen you end up in a struggle. We say this is "feeling kensho," not true kensho. Ken means perceive, sho means nature. Perceive your true nature. This means

attain your true nature. If you attain your true nature one time, this never disappears. But you have experienced kensho many times. What does this mean? There are many kinds of kensho like your kensho -- 84,000 kenshos. Why 84,000? We have 84,000 kinds of thinking and feeling. So if you experience one feeling of kensho, then experiencing kensho 84,000 times is necessary. How many times have you had kensho? Put it all down. Who told you that you already had kensho? You make kensho, so you have kensho. This is your kensho, not true kensho.

True kensho means no kensho. The Heart Sutra says, "no attainment with nothing to attain." This means you must attain no attainment. That is true kensho. You still want something; you still want kensho. That is a big mistake. That way you will never get Enlightenment, never get true kensho. If

you want true kensho, you must make your opinion, your condition, and your situation disappear. Then the correct opinion, correct condition, and correct situation will appear. The name for this is kensho. The name for this is our True Self. The name for this is Great Love, Great Compassion, and the Great Bodhisattva Way. Not special. When you are hungry, eat. When you are tired, rest. When you see a hungry person, give him food. When you see someone sad, you are also sad. Only this. Moment to moment, you must keep your correct situation. All your actions are for other people. Put down I, my, me...»

Essai de traduction: « Après, vous dites que vous avez éprouvé le kensho plusieurs fois, mais quand vous essayez ceci pendant zazen vous finissez par une lutte. Nous disons que c'est "ressentir kensho" pas le vrai kensho . Ken signifie percevoir, sho signifie nature Percevez votre nature vraie.

Ceci signifie atteignez votre vraie nature. Si vous atteignez votre vraie nature une fois, ceci ne disparaît jamais. Mais vous

avez éprouvé le kensho beaucoup de fois. Qu'est-ce que cela signifie? Il y a beaucoup de sortes de kensho comme votre kensho -- 84.000 kenshos. Pourquoi 84.000? Nous avons 84.000 genres de pensée et de sensations. Ainsi si vous éprouvez une sensation de kensho, alors il est nécessaire d'éprouver le kensho 84.000 fois . Combien de fois avez-vous eu le kensho?

Laissez tout tomber. Qui vous a indiqué que vous avez déjà eu le kensho? Vous faites le kensho, ainsi vous avez le kensho. C'est votre kensho, pas le vrai kensho. Le vrai kensho signifie aucun kensho. Le Sutra du coeur indique, "aucun but avec rien à atteindre." Ceci signifie que vous ne devez atteindre aucun but. C'est le vrai kensho. Vous voulez toujours quelque chose; vous voulez toujours le kensho. C'est une grande erreur. De cette façon vous

n'obtiendrez jamais l'illumination, vous n'obtiendrez jamais le vrai kensho. Si vous voulez le vrai kensho, vous devez faire disparaître votre opinion, votre état, et votre situation. Puis l'opinion correcte, l'état correct, et la situation correcte apparaîtront. Le nom pour ceci est kensho. Le nom pour ceci est notre vraie nature. Le nom pour ceci est le Grand amour, la Grande compassion, et le chemin du Grand Bodhisattva. Rien de spécial. Quand vous avez faim, mangez. Quand vous êtes fatigué, reposez-vous. Quand vous voyez une personne affamée, donnez-lui de la nourriture. Quand vous voyez quelqu'un triste, soyez également triste. Seulement ceci. Moment par moment, vous devez garder une attitude juste. Toutes vos actions sont pour les autres. Déposez « moi », « mon », « je ». »

Il reste que pour moi cela reste abstrait et un peu mystérieux. Je ne pourrais pas dire, comme l'ancien soldat, que j'ai « éprouvé beaucoup de Kensho ». Mais il me semble que ce que l'on travaille à La Demeure nous apprend ce travail moment par moment, ce « rien de spécial ».

Jean François

---

## **En vrac**

Dans la nuit claire

De ce début de printemps

La neige s'attarde dans les recoins

A dire adieu à un village

Qui espère

La première fleur

*Nonne Rengetsu, Japon, 18ème s ( qui a sans doute vécu aussi à St Agrève...)*