

« La poésie du Yamato *
a pour racine
le coeur humain,
et pour feuilles
des milliers de paroles.
En ce monde où les hommes
vont sous les préoccupations
les plus lourdes,
la poésie,
c'est laisser exprimer
son coeur à travers
les choses vues
et entendues. »

Genji monogatari

(*) ancien nom du Japon



DAISHIN

N° 159 Février 2011

La prochaine journée
de **zazen à paris**
avec *Joshin Sensei* :
le **samedi 26 février**.

Le programme
printemps- été 2011
va être mis en ligne,
et vous sera adressé
si vous êtes inscrit sur
notre site, ... bientôt !

Sommaire

Questions aux Maîtres :
La renaissance ?

Une naissance
Marion Koto

Tea-Time

Et toujours les
animaux...

En Vrac

Questions aux maîtres :

Question :

La doctrine du non-soi semble contredire l'idée de renaissance.
Le Bouddha nous a-t-il destiné cette contradiction ?
Comment les enseignants, qui s'adressent à des esprits occidentaux,
font-ils pour concilier ces deux principes ?

Narayan Liebson Grady

(enseignante au Cambridge Insight Meditation Center) :

Cette question a embrouillé l'esprit d'innombrables pratiquants et érudits:
« S'il n'y a pas de soi, alors qu'est-ce qui renaît ? »

Dans les pays où le Bouddhisme est la religion principale, la renaissance est admise comme un principe de la vie, alors qu'à partir d'un point de vue occidental il faut une immense foi pour faire ce saut. Je me rends compte que ma propre foi en la renaissance, bien qu'elle me semble intuitive, est pourtant une croyance et ne pourra être prouvée avant ma mort. Je serai peut-être étonnée à ce moment-là.

Heureusement que les enseignements ne sont pas faits pour qu'on y croie aveuglément, ils sont plutôt à prendre comme des terrains d'investigation. Ils nous permettent d'examiner les causes de la souffrance ainsi que le chemin pour y mettre fin. Dans Le Traité du Juste Milieu, Le Bouddha dit qu'il nous faut seulement comprendre les Quatre Nobles Vérités, quel que soit l'intérêt que puissent susciter d'autres questions.

Le Bouddha n'a pas essayé de prouver l'existence d'une chose telle que la renaissance. Il a simplement raconté ce qui est arrivé la nuit de son éveil : il a vu un passé sans fin de naissances et de morts. A la fin de la nuit, il a su que le cycle de la souffrance avait pris fin. Si nous avons confiance dans le Bouddha, ainsi que dans les enseignements qui nous ont été utiles jusqu'ici, nous pourrions également avoir confiance dans l'histoire de l'éveil du Bouddha qui peut aussi bien être notre histoire.

Le Bouddha a refusé de répondre à la question de savoir s'il y a un soi. Ce qu'il a dit en réalité, c'est qu'on ne peut s'accrocher au processus du corps-esprit comme si c'était « moi », « à moi », « mien ». L'enseignant thaïlandais

Buddhadasa a dit que seuls les bouddhistes simples d'esprit s'intéressent aux vies futures, parce que ce qui compte est « mettre fin à la renaissance de l'ego ». Il continuera à renaître dans le corps-esprit de la vie de tous les jours jusqu'à la réalisation de la vacuité du «je» et du «mien». Buddhadasa a insisté sur la nécessité d'examiner la vacuité du «je» et du «mien» ici et maintenant.

Donc d'un côté, il pourrait y avoir effectivement des vies passées et futures. Mais d'un autre côté, ce n'est pas très important. Ce qui brise le cycle de la souffrance est la compréhension, qui nous transforme, du karma et du non-soi – comprendre qu'un état d'esprit sain engendre des résultats sains et qu'un état d'esprit malsain engendre des résultats malsains, et voir à travers la croyance en un soi permanent et immuable.

Geshe Tenzin Wangyal Rimpoché (détenteur de la lignée de la tradition tibétaine Dzogchen Bön) :

Ce n'est pas vrai qu'il n'y a pas de soi. Il n'y a pas de soi qui existe de façon inhérente, intrinsèque.

Quand vous réalisez que le soi n'a pas d'existence inhérente, vous commencez à vous connecter avec votre existence relative et conventionnelle. D'habitude nous n'avons pas conscience de notre existence relative parce que nous nous vivons nous-mêmes comme quelque chose de solide. On se réfère à ce soi apparemment solide, ou ego, comme au corps de souffrance karmique et conceptuel.

A la base, l'ego est l'esprit qui imagine que lui-même et ses histoires sont réels. Quand nous éveillons l'oeil de la sagesse, nous pouvons reconnaître la vérité de l'impermanence et reconnaître que ce soi, cet ego, ce corps de souffrance, est en réalité une accumulation d'expériences qui changent ou fluctuent constamment, d'instant en instant. Quand nous expérimentons la nature illusoire de notre corps de souffrance, nous réalisons la nature conventionnelle du soi. C'est ce qu'on appelle reconnaître la vacuité –vide de l'attribution d'un soi fixe-. Cette reconnaissance est un appui qui nous permet de nous libérer de l'avidité de l'esprit, l'esprit qui se vit lui-même et son monde comme quelque chose de fixe et de solide.

Du point de vue de l'ignorance et de l'esprit conceptuel qui expérimente le soi, on peut dire que ce soi n'existe pas. En reconnaissant cette nature illusoire, on tranche la racine de l'ignorance, celle-ci étant l'incapacité à reconnaître la vérité de la vacuité, c'est à dire la vacuité du soi qui existerait de façon inhérente. Cette reconnaissance est une expérience directe, ce n'est pas un produit de la pensée. Je mène souvent mes étudiants vers l'expérience directe de l'immobilité du corps, du silence de la parole et du caractère spacieux de l'esprit. Ceci est notre refuge intérieur. C'est un espace de guérison où les productions de l'ego (pensées, sensations, émotions, ressentis) peuvent librement surgir, demeurer puis se dissoudre. Voir ceci d'instant en instant revient à reconnaître la nature transitoire et illusoire de tout phénomène, y compris l'esprit.

Zenkei Blanche Hartman (ancienne abbesse du Zen Center de San Francisco) :

La notion de renaissance est associée à la compréhension des causes et effets, c'est à dire la compréhension que toute action intentionnelle (karma) porte un fruit (vipaka). En d'autres termes, les actes ont des conséquences, mais l'intention est absolument déterminante. Les actes produits avec une intention saine produiront un résultat sain, alors que des actes produits avec une intention malveillante produiront un résultat malsain. Si le résultat d'une action n'arrive pas à maturité dans cette vie, il le fera dans une vie ultérieure. Ainsi donc, renaissance. Par cet enseignement posant que si nous initiions une cause, nous expérimenterons son effet, nous sommes encouragés à nous comporter de façon éthique et vertueuse, dans le but de faire diminuer la souffrance dans le monde.

La question est la suivante : qu'est-ce qui renaît ? Une fois j'ai demandé à un enseignant : «Qu'est-ce qui continue vie après vie ?» Il m'a répondu:« Ne t'occupe pas de ce qui continue vie après vie. Qu'est-ce qui continue d'instant en instant? » Le Bouddha a enseigné que toute notre expérience est expliquée, justifiée par les cinq agrégats (skandhas): la forme, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience. On ne peut trouver de «personne», dans le sens d'une

essence permanente, d'une substance sous-jacente.

Pour répondre à votre question: «Le Bouddha nous a-t-il destiné cette contradiction?»- je recommande une discussion intéressante sur la réponse faite par le Bouddha aux questions métaphysiques et spéculatives, au chapitre 10 de «*Early Buddhist Discourses*», édité et traduit par John J. Holder, qui comprend «*The Discourses to Vacchagotta on Fire*», *Majjhima Nikaya 1483-1488*. A la base le Bouddha a dit que de telles questions ne mènent pas à la libération des cycles de la renaissance, c'est pourquoi il ne s'y est pas attardé.

Je suis inspirée par le voeu du bodhisattva de vivre pour le bien de tous les êtres, et par Suzuki Roshi nous exhortant à voir Bouddha en chacun. Il me semble que l'enseignement sur la renaissance est simplement un appui pour se conduire d'une façon moralement saine, et que celui sur l'absence d'un soi fixe et permanent est une description du monde en constant changement que je vois autour de moi.

Buddhadharma Fall 2010
traduction Marion Koto

Une naissance

Neuf mois passés à la Demeure sans Limites. Le temps d'une grossesse, ou plus exactement « les jours beaux et douloureux d'une Sublime grossesse » comme dit Rilke à propos de notre véritable nature qui est à mettre au monde...

Le temps a passé vite, comme une flèche, et j'ai pourtant l'impression d'être là depuis plusieurs années, tellement j'ai vu et appris! C'est difficile et en même temps merveilleux d'être ici, je nage en pleins paradoxes et tout va bien!

Neuf mois pour poser mes valises, mes désirs, attentes, peurs, projections...pour laisser chaque chose trouver sa place, car il y en a de la place, de plus en plus, même pour ce qui n'est pas « moi » mais qui m'est intimement lié. Il semble que seul zazen permet de trouver cette espace et l'unité, l'égalité entre « intérieur » et « extérieur ».

Neuf mois pour voir ce qui se passe en moi, dans les conditions idéales d'une vie toute simplifiée. Je vois comme c'est difficile de se détendre, de faire confiance, sans se faire de soucis inutilement. Je vois une espèce d'insatisfaction diffuse et

permanente, qui n'a rien à voir avec les conditions extérieures qui elles sont tout sauf permanentes! Je vois aussi qu'elle n'est pas inéluctable, et que la solution n'est pas d'assouvir mes désirs, qui sont sans fin. Pourquoi est-ce que j'attends toujours quelque chose, autre chose que ce qui est là, offert et disponible ?

Neuf mois pour assister aux changements incessants de la nature qui me disent tellement de choses, comment n'ai-je pas compris plus tôt ce secret qui est tellement criant ici : tout change tout le temps et c'est beau, il n'y a pas de quoi avoir peur ou s'attrister. Et au beau milieu de tous ces changements, du vent, de la pluie, de la neige même, il y a cette rose trémière de 2 mètres au moins, qui a perdu sa rose depuis longtemps mais qu'importe! Elle continue à se dresser, toute droite, comme un défi aux tourmentes du temps. J'admire !

Neuf mois pour apprendre auprès de Sensei qui a tant à transmettre, toujours dans la joie : joie d'apprendre à faire de nouvelles choses, de dépasser ses limites, de donner, de créer du beau et du bon pour réjouir les autres, et surtout la joie de prendre soin du Temple en voyant que ça me fait du bien, presque mieux que si je prends directement soin de moi! (Je me demande alors pourquoi je le fais en traînant les pieds des fois...). C'est un effort sans effort, en fait c'est peut-être plus l'effort du maître que de l'élève ?

Neuf mois pour rencontrer la Sangha, sous de multiples visages, caractères, sensibilités, et pourtant en regardant en arrière tous se fondent en un seul esprit, comme les notes d'une symphonie ou les couleurs d'un tableau. Chacune à sa place, jouant un rôle important, mais n'ayant de sens que reliée à l'ensemble. J'ai beaucoup reçu des visiteurs, j'étais venue plutôt pour donner mais j'ai été incroyablement enrichie par toutes ces rencontres, surtout par les plus difficiles sans doute!

Alors que reste t-il de tous ces instants vécus et partagés à la Demeure sans Limites ? A première vue pas grand chose, on dirait que tout a été « digéré » par zazen, il n'y a rien à retenir...et pourtant ce que je voudrais garder et emmener avec moi pour la suite, c'est un formidable enracinement dans ce que je suis profondément. Je ne suis pas encore aussi stable que la rose trémière (qui affronte actuellement une tempête

de neige) mais j'aspire à le devenir, afin de pouvoir m'élancer vers tous les êtres tout en restant immobile, équanime. Comme la fleur, je me sens aussi profondément enracinée dans la Demeure sans Limites, dans le Zen Soto et dans la Sangha de Sensei, c'est à dire dans les Trois Trésors.

Marion Koto

Tea-Time :

« Les préceptes ne nous disent pas ce qu'on doit faire... »

Il y a une chose, je crois, qui est un grand apprentissage, que l'on apprend à travers cette relation de Maître à disciple, et qui va après s'étendre à travers toute notre vie, qui est de recevoir tout ce qui est donné avec reconnaissance. C'est le travail avec le Maître et c'est le travail dans notre vie.

Recevoir.

Recevoir avec reconnaissance, et recevoir tout avec reconnaissance. Sans trier. Sans contrôler d'abord si ça rentre dans nos petites cases. Si ça nous plaît. Si c'est ce que nous voulions. Recevoir tout avec reconnaissance est notre pratique que nous apprenons auprès du Maître. Parce que le Maître peut aussi être injuste, en colère, etc. Et nous apprenons à tout recevoir avec reconnaissance. De la même façon dans notre vie on reçoit énormément de choses et nous regardons celles qui nous plaisent et nous les attrapons. Nous essayons de repousser celles qui ne nous plaisent pas. Mais notre pratique est de recevoir tout avec reconnaissance. Et alors le Dharma est là, à ce moment-là il n'y a plus rien en dehors du Dharma, pas une minute de notre vie.

Etudiant : Dans la situation où je trouve qu'il y a quelque chose qui n'est pas juste et que c'est notre droit de manifester contre. Il est vrai que même si on est conscient du Dharma, on va pas forcément s'harmoniser avec tout ce qui vient de l'extérieur.

Sensei : Non, ce serait stupide aussi. Bien sûr.

Etudiant : Il y a des fois où l'on est obligé d'être coléreux et en même temps on n'a pas de haine.

Sensei : C'est tout ce qui fait la différence. Les Maîtres Zen sont souvent des personnes assez impétueuses si je peux dire. Et quand je dis recevoir tout avec reconnaissance, c'est les deux en même temps. L'important est qu'il

n'y ai pas de colère. Par exemple, si vous laissez votre voiture à Saint-Agrève et que vous la retrouvez cassée et brûlée, ce n'est pas juste. Vous n'avez rien fait à la personne. Qu'est-ce que l'on fait de ça.

Etudiant : A ce moment-là je n'adhère pas parce que si je me mets en colère, de toute façon ça ne sert à rien, puisque c'est arrivé. En même temps je ne peux pas adhérer à ça parce que d'avoir à racheter une voiture va être un cirque infernal.

Sensei : Eh bien oui, eh bien oui.

Etudiant : Dans certains cas, il vaut mieux que ça glisse plutôt que ça frotte. Il y a des situations parfois où rien n'est juste.

Sensei : Dès que l'on passe dans la relation personnelle il y a la colère. Et la colère fait naître la colère. Vous êtes en colère, vous êtes sûr que l'autre personne est en colère au bout d'un quart de seconde. On regarde. On va toujours rencontrer quelque chose, la vie est pleine de problèmes. Il n'y a rien qui ne soit pas le Dharma. Le Dharma c'est aussi ça. Le dharma avec un petit "d", c'est toutes les choses. Il faut lâcher prise. Peut-être que vous trouvez que ce n'est pas juste mais il faut lâcher prise. Juste ou pas juste n'existent pas. Ça n'existe pas. Nous aussi avons embêté des tas de personnes. Vous savez ? Peut-être qu'on ne l'a même pas vu, parce que ça s'est fait autrement mais on a sûrement embêté des tas de personnes dans notre vie.

Etudiant : C'est vrai.

Sensei : On a fait du chagrin à des tas de personnes, on a causé du tort à des tas de personnes. Consciemment ou inconsciemment.

Michel : C'est un gros problème, l'espace qu'on occupe, l'espace que l'on prend à d'autres.

Sensei : On ne prend pas l'espace. Il y a assez d'espace pour tout le monde. Mais ce que l'autre nous montre là est que lui vous embête et c'est très compréhensible mais on va essayer de se rappeler que nous aussi nous avons embêté des personnes. Et que je l'ai fait exprès ou non ne change rien.

Michel : Je pense que pouvoir arriver à se parler est une réponse possible.

Sensei : Bien sûr, bien sûr. L'autre est toujours un miroir, et est-ce que l'on va faire attention à la façon, dans notre vie, dont nous traitons les gens ? Comment est-ce qu'on les gêne ? C'est un apprentissage en même temps. Il y a des tas de choses pour rendre difficile la vie des gens, des personnes que l'on n'aime pas ou que l'on a aimées et que l'on

n'aime plus, etc. Ce n'est pas pour culpabiliser, c'est seulement pour reconnaître. Quelque chose me gêne et je me rappelle que moi aussi j'ai gêné quelqu'un. Ce n'est pas pour se dire : « Ah c'est affreux ce que j'ai fait » ; mais pour reconnaître. Il y a toute une chaîne comme ça. Et peut-être que la chaîne je peux l'arrêter, moi. Mais je ne l'arrêterai pas en tapant sur la personne, etc. Là je n'arrêterai pas la chaîne.

C'est bien le Dharma parce que ça ne nous donne pas de solution. Ça nous dit : « Voilà, quelle solution allez-vous trouver là, vous, dans cette situation-là, précise ? » Voilà ce que je ferais, ce que vous feriez, ce que Michel ferait. Ce seraient des choses différentes, donc il faut que chacun trouve sa propre réponse. Et c'est important, sinon on revient dans l'idée : ce n'est pas vivant. Il y a les préceptes. Les préceptes nous disent : « Voilà les choses qu'on ne peut pas faire. » Mais ça ne nous dit pas ce que nous allons faire dans chaque situation de notre vie. Heureusement. Les autres sont toujours un miroir. C'est intéressant. C'est toujours un grand miroir. Merci.

Et toujours les animaux...

“Je ne vois pas du tout de raison pour laquelle les animaux devraient être massacrés pour servir un régime humain quand il y a tant de

substitués. Après tout, l'homme peut vivre sans viande. Il n'y a que certains animaux qui doivent subsister avec de la chair. Tuer des animaux pour le sport, pour le plaisir, pour des aventures, et pour la peau et la fourrure est un phénomène qui est à la fois dégoûtant et bouleversant. Il n'y a aucune justification pour s'adonner à de tels actes de brutalité.

Dans notre approche de la vie, qu'elle soit pragmatique ou autrement, la vérité ultime à laquelle nous sommes confrontés directement et incontestablement, est le désir pur la paix, la sécurité et le bonheur. Différentes formes de vie dans différents aspects d'existence forment les habitants envahissants de cette planète qu'est la nôtre. Et, peu importe qu'ils appartiennent au plus haut groupe en tant qu'humains ou au plus bas groupe, les animaux, tous les êtres primordialement recherchent la paix, le confort et la sécurité. La vie est aussi chère pour une créature muette que pour un homme. Tout comme on veut le bonheur et on craint la douleur, tout comme on veut vivre et ne pas mourir, il en est de même pour d'autres créatures.”

Dalai Lama Le Chemin Végétarien, le 19ème Congrès Mondial Végétarien -

“Je pense que d'un point de vue

bouddhiste il est très important d'être végétarien. J'ai toujours dit que même si sur un plan individuel on ne réussit pas toujours à coller à un régime végétarien, quand un grand nombre de personnes se rencontrent pour une fête, une conférence, ou tout autre rassemblement, il est indispensable que le groupe évite de manger de la viande. Quant à moi, j'ai essayé de mon mieux d'introduire le végétarisme dans la société tibétaine...

D'après le bouddhisme, la vie des êtres - humains, animaux ou autre - est précieuse, et tous ont le même droit au bonheur. Pour cette raison, je trouve cela honteux que des animaux soient utilisés sans la moindre compassion, et qu'ils soient utilisés pour des expériences scientifiques.

... J'ai aussi remarqué que ceux qui manquent de toute compassion pour les animaux et qui n'hésitent pas du tout à les tuer sont aussi ceux qui, tôt ou tard, montrent un manque de compassion envers les êtres humains. Inversement, plus nous avons de la compassion pour les animaux, plus nous considérons leurs vies comme précieuses, alors plus nous avons du respect pour la vie humaine.”

*Au-delà du Dogme
Beyond Dogma (page 28)*

En vrac :

Pour faire une prairie
Il faut un trèfle et une
abeille.

Un trèfle et une abeille
seulement.

Et de la rêverie.

La rêverie peut suffire
S'il n'y a pas d'abeille.

Emily Dickinson

poème inscrit au dos du
pot de miel offert par
notre ami apiculteur
Pierre R.

Précieuse vie humaine

Chaque jour, pensez en vous réveillant: aujourd'hui, j'ai la chance de m'être réveillé. Je suis vivant, j'ai une précieuse vie humaine, je ne vais pas la gaspiller. Je vais utiliser toutes mes énergies pour me développer, pour ouvrir mon cœur aux autres, pour aller vers l'Eveil au bénéfice de tous les êtres. J'aurai des pensées bienveillantes pour les autres. Autant que je le pourrai, je n'aurai pas de colère ou de mauvaises pensées pour les autres.

Le paradoxe de notre époque. Nous avons des maisons plus grandes et des familles plus petites. Plus de commodités mais moins de temps. Plus de diplômes, mais moins de bon sens. Plus de connaissances, mais moins de discernement. Plus d'experts, mais plus de problèmes. Plus de médicaments, mais une moins bonne santé. Nous avons su aller sur la lune et en revenir, Mais nous avons du mal à rencontrer notre voisin en traversant la rue. Nous avons construit plus d'ordinateurs pour avoir plus d'informations et produire plus de textes que jamais, Mais nous communiquons moins. Nous avons fait beaucoup en quantité, Mais peu en qualité. Nous vivons l'époque du fast food et de la digestion lente, Des hommes grands sans grand caractère, Des profits immenses et des relations pauvres. L'époque où il y a beaucoup à la fenêtre et rien dans la pièce.

Dalai Lama, textes proposés par Orit

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...

Pour vous y abonner, merci d'envoyer un chèque de 15 euros/an à La Demeure sans Limites,

Riou la Selle, 07320 St. Agrève.

Ordre : ASSOCIATION L'ARBRE DE L'EVEIL .