

Allumant une bougie
avec une autre-
soir de printemps
Buson

« Il y a quelque chose qui passe
d'ici à là, une lueur, un équilibre
dans ce crépuscule tiède, dont nous
sentons que c'est la vie même,
tremblante et insaisissable,
pourtant forte et évidente
à tous nos sens ».

Blyth

大
心

DAI
SHIN



sathyasaibaba.wordpress.com

Les programmes printemps-été de
La Demeure sans Limites et de Jôshin
Sensei sont en ligne sur le site :
[http://www.larbredeleveil.org/
lademeure/spip.php?article53](http://www.larbredeleveil.org/lademeure/spip.php?article53)

Jôshin Sensei sera à l'émission
"Sagesses Bouddhistes" du 17 avril :
"Prendre soin de nos aînés dans le
Dharma".

Sommaire

**“ Un lotus dans
un océan de feu “.**

Vivre en paix.

« Un lotus dans un océan de feu »

Voici le courriel reçu de Françoise, de Mons, après les attentats en Belgique. Parce que « Vivre en paix », ce n'est pas attendre que le monde autour de nous soit en paix, mais savoir rester le cœur en paix, c'est à dire, garder la gratitude, l'espoir, la confiance dans tous les êtres. Continuer à regarder autour de soi, les yeux grands ouverts, accepter d'être touché et pourtant se garder de toute haine. Vivre en paix, c'est le cœur aussi vaste que le grand océan... Jôshin Sensei



Traverser Mons quasi-déserte vers 17h, malgré un soleil radieux et un air tout printanier. Partout un voile gris semble être tombé sur la ville. Puis, au détour d'une galerie, un groupe de jeunes – peut-être le même que d'habitude, peut-être un autre – de toutes les origines, de toutes les couleurs, qui répètent ses chorégraphies de hip-hop avec un vieux poste de radio et les vitrines vides en guise de miroir. Comme en hommage à l'espoir et à la beauté du monde, malgré ou peut-être à cause de tout cela. Gratitude.

Je pense à Malak, une amie marocaine ; il y a quelques jours, en revenant de Pôle Emploi, elle m'a demandé "Tu crois que c'est un problème pour l'école et le travail, mon foulard ?".

Je voudrais tellement croire que tout le monde s'en fichera, de son foulard, de sa peau mate et de son accent marocain. J'ai peur pour les personnes comme elle, comme les petits commerçants arabes du quartier. Pour les jeunes de Molenbeek et d'autres quartiers de Bruxelles, déjà si souvent laissés sur le bord de la route. Et en même temps, je vois cet immense élan de solidarité et de générosité, les taxis qui se mobilisent pour ramener un maximum de personnes chez



Yvon

elles, des hôteliers qui mettent leurs chambres gratuitement à la disposition des personnes qui sont restées coincées à Bruxelles faute de transports publics. Les sites qui se créent avec des personnes qui proposent un divan où dormir ou une place dans une voiture pour une gare où les trains circulent encore. L'Exécutif des musulmans de Belgique (leur organe de représentation vis-à-vis des autorités belges)

qui invite les fidèles à aller donner leur sang à la Croix Rouge (Croix-Rouge qui a d'ailleurs été débordée et demande que l'on attende quelques jours pour aller donner son sang – elle craint que ses stocks soient vides aux environs de Pâques). Espoir.

Je pense à la devise de la Belgique, "L'union fait la force". Je me dis que ça n'a peut-être jamais été aussi vrai que depuis que toute cette folie meurtrière a commencé (mais quand ? Pas aujourd'hui, pas le 13 novembre ni le 7 janvier). Mais que trop souvent, l'union s'est faite, se fait et se fera encore "contre". Je pense au filet d'Indra. Forts ensemble, tous ensemble.

Je regarde fleurir les avis de recherche de personnes disparues sur Internet. Je me dis que chacune d'entre elles aurait pu être un ami, un collègue. Que chacune d'entre elles est l'ami, le collègue, le parent, le conjoint de quelqu'un. Dans dix jours, jour pour jour, à 8 heures, heure de l'attentat, Michel sera exactement là où une des bombes a explosé à l'aéroport. Il aurait aussi bien pu partir ce matin. D'autres eux n'ont pas eu la même chance. Et leurs familles non plus. Penser à toutes ces personnes, partout dans le monde chaque jour, qui sont victimes d'atrocités – sur lesquelles les journaux du soir passent d'autant plus vite qu'elles sont loin. On me dit : "c'est humain". Oui, sans doute. Mais ce qui le serait encore plus, ce serait peut-être l'inverse, s'arrêter quelques instants pour rendre sa juste valeur à chaque vie humaine ? Je pense aux auteurs, à leurs familles, à leurs proches aussi. Tant de vies brisées, tant de familles meurtries ce soir. Tant de tristesse, l'impression d'un immense gâchis.

La joie, quand même, toujours. Comme disait un ami "tibétain", "ce drôle de petit coin d'arc-en-ciel que l'on a dans le cœur, même dans les moments

sombres". J'ai reçu aujourd'hui beaucoup de petits mots de personnes de la sangha, des quatre coins de France. Cela m'a immensément touchée. Séparés et pourtant ensemble. Si loin, si proches. Trésors précieux. Gratitude, encore.

Voilà, en vrac, tout ce dont mon cœur est rempli ce soir. De peur et de tristesse. Mais aussi d'espoir, de gratitude et de joie. De ce sentiment d'être reliée.

Mais pas de haine, pas de colère. Si l'expression n'était pas si malheureuse, je dirais "Je n'y arrive pas". Pas d'angélisme non plus, et pas de résignation. Un profond gasshô à tous, *Françoise*

Vivre en paix :

c'était le thème de la dernière retraite en ville. Qu'est-ce que cela veut dire ? Comment observer son esprit pour voir les moments de paix, les moments d'agitation, ce qui induit l'un ou l'autre ; comment ce « vivre en paix » s'articule-t-il avec notre pratique de zazen, et d'autres pratiques comme l'attention à la respiration, l'offrande de l'encens, ou la lecture de sutras, la marche en méditation au cours de la journée...

Est-il souhaitable déjà de vivre en paix – ou de le vouloir ? Est-ce semblable à « Etre en paix » ? Voilà quelques questions auxquelles les participants ont réfléchi, et ils partagent avec nous leurs réponses – ou plus exactement leur propre questionnement, leur démarche, leurs réflexions.

Jōshin Sensei



La paix ... tout un chemin bien loin des clichés "peace and love" avec la colombe et les paroles qui

l'accompagnent.

Faire la paix – un travail de

chaque instant pour apaiser l'animal sauvage, bavard, auto-centré que je porte aussi en moi.



Marie

Être en paix – par instants cela vient comme coule la source – cadeau de la pratique, de la Sangha, du chemin partagé.

Marina



Oui j'aspire à vivre en paix, c'est une priorité pour moi et pour y parvenir j'essaie de bouger des choses. Je

mets en place des stratégies. Alors qu'en m'appuyant sur une réflexion de la Sangha (ralentir) j'ai pu observer que tout venait de moi, de cette prise de décision. " Ralentir " est devenu un moyen habile et m'a permis de changer l'esprit de retraite.

Marylise



Lorsque l'agitation de l'esprit ou l'agitation du monde se manifestent, le fait de tout ralentir m'aide beaucoup : le pas, la parole, la respiration, les gestes.

Laurent



Le fait de pratiquer "dans la ville" permet ensuite de retrouver cette qualité d'attention. Lors des repas, en conduisant,

en marchant simplement. On arrive à plus simplifier sa vie. Je pense avoir un peu avancé dans plus d'attention, de prise de conscience, et je reste émerveillée devant cet enseignement du Bouddha, si simple et si complet, qui a traversé les siècles. *Anne*



Pour moi "vivre en paix": passe par la traversée de l'agitation, la déception, la tristesse, l'apathie en toute vérité, sans

jugement, au regard de mon esprit pur, par ma gratitude que j'offre à chaque prise de conscience, petite joie, bonheur, sourire, rencontre. *Marie B*



"Vivre en paix" : Il me semble de plus en plus clair que l'incarnation ici sur terre n'est pas synonyme de vie

paisible. Je crois que nous venons travailler, guérir, approfondir. (...) Ah j'y pense... j'ai décidé d'arrêter pendant trois mois la consommation de café et d'alcool. Et je me rends compte que je suis plus légère, que je vis moins dans la fuite. Il me semble que cela rejoint l'acte de manger en silence, en conscience, dans les bols. *Danièle K.*



Pour ma part, être en paix c'est ne plus avoir peur, me sentir libre, avoir su pardonner, ne plus me sentir victime

mais maître de ma vie, être détachée de sentiments qui emprisonnent, cesser d'attendre un retour à ce que je donne, avoir intégré l'impermanence, trouvé l'harmonie, la force d'accepter et d'essayer de comprendre ce qui me dérange, ce n'est pas forcément le confort mais des murs qui tombent et des lumières qui apparaissent, être en extase devant un beau paysage, être complètement accaparée par la création d'un tableau..... savoir enfin respirer.

Pour le "vivre en paix" c'est dépendant de l'extérieur et pour moi surtout des événements du monde qui m'inquiètent beaucoup. *Eva*



« Paix », mot-piège qui ne me fiche pas la paix ! De quelle paix peut-il s'agir ? De la paix dans le monde, de la cessation

de tout conflit, de la fin de

la barbarie qui déferle depuis des millénaires ? "Il n'est pas de paix" disait le prophète Jérémie. Et Spinoza de compléter : "La paix n'est pas le contraire de la guerre, c'est une vertu de l'âme".

Mais qu'est cette paix ? L'absence de tout désir, l'annihilation de toute passion ? Cette perspective, pourtant répétée à chaque récitation des Vœux, me fait reculer d'effroi avec toute la force de mes attachements ! Sauf quand je l'oublie... dans des moments de paix.



Des moments de "paix" ? Oui, parfois en fin de zazen, juste au moment du dernier souffle, où retentit la cloche de fin. Non comme un soulagement mais comme une réhabilitation par le calme de toute l'agitation vaine qui a pu précéder et comme un souffle d'humour. Mais ce sourire intérieur qui aura aussi consisté à regarder avec un mince recul le défilé des scénarios pendant zazen, il ne m'échappe pas qu'il est encore un recul face au présent et une façon de se gratifier !

Sinon, ce sont des moments de satisfaction, au sens d'être content de ce qui est, pour une fois, et sans s'en targuer. Ou bien des moments d'intensité calme et admirative devant un paysage dont on s'empolit ou des moments d'intensité de conscience devant des chefs-d'œuvre qui la haussent au niveau d'exigence où elles ont été conçues et dont elles procèdent.

Les moments de calme où se concentrer ou d'oubli du mental

dans l'action (préparer le thé, manger en silence, débroussailler, marcher la tête dans les cailloux du chemin, plonger et rester en apnée) réconcilient avec le corps et les choses, abolissent l'écart conscience/extérieur, moments purs d'être.

Ce sont encore des moments de réconciliation émue et profonde avec un ami, une épouse. Des moments plus qu'une continuité étale.

La désirer étant aussi illusoire qu'une quête du bonheur qui en éloigne d'autant, « être en paix » serait déjà de ne plus rechercher la paix mais de la laisser être... En s'abstenant par exemple de trop de sollicitations extérieures, en faisant le silence médias.

Une des premières leçons reçues lorsque je suis rentré il y a des années dans un zendo, aura été de découvrir des personnes bien plus avancées que moi chez des gens que j'aurais a priori dédaignés. Désormais j'essaie de pré-venir ces pré-jugés quasi instantanés, de les sur-prendre lors de leur surgissement. Sans doute est-ce là une façon de saisir l'apparition du « Je », mais toujours par la présence d'un « Je » qui conscientise la situation. *Pierre*



Il s'agit moins pour moi d'être en paix avec les autres que de gérer mes propres conflits et angoisses. Je réfléchis à

ces différents Je qui se succèdent au gré de mes pensées et de mes désirs. A travers le ressenti du corps je m'efforce de ralentir pour avoir le temps d'observer, de ne pas faire deux choses à la fois, d'être dans le moment présent ce qui est sans doute le meilleur remède contre la peur.

Vivre en paix demande sans doute assez de foi dans les trois trésors, piliers de notre confiance dans la vie. *MC*



Alors comment faire pour défaire les noeuds et écouter l'intérieur ... à partir du ressenti

de mon corps. Chaque fois que j'ai pu revenir aux sensations de mon corps, j'ai retrouvé la verticalité perdue et la respiration me permettait alors de revenir à l'essentiel et d'apaiser tout ce qui pouvait tourner dans ma tête. J'ai noté que l'agitation était souvent plus grande au réveil et que c'est à ce moment là que les regrets, les désirs, les urgences (qui souvent n'en sont pas vraiment) étaient les plus fortes. Et que, de là, je me lançais dans la journée comme un cheval au galop. A tenter de tout (trop) en faire pour répondre à tous ces ordres/ressentis/désirs intérieurs. Pour être parfaite, irréprochable... et du coup, je m'épuisais à courir derrière l'inaccessible étoile. Et tout était sur le même pied, incapable de mettre des priorités dans mes choix.



De la confusion suivie par une action trop rapide... Pour fuir quoi ? pour ressembler à qui ? Revenir aux gestes que nous avons appris à La Demeure sans Limites : la manière de manger dans les bols, la marche en méditation, un geste après l'autre, la préparation des repas en respectant les aliments et en observant les gestes pour qu'il n'y ait pas de trop, pas de trop peu, pour que les étapes de préparation se suivent en souplesse... je suis encore loin du compte mais je sens que c'est pas ces gestes là que je peux apaiser le reste ; mon rapport aux autres, mon rapport à mon travail, mon esprit, mon coeur.

Marina



J'ai trouvé très intéressant de pouvoir observer les mécanismes qui se déploient dans notre esprit lorsque nous sommes confrontés à une situation donnée ("contact") et parfois... de ne pas pouvoir les observer tant la machine s'emballé ! De juste se retrouver à un moment donné les deux pieds dans Dukkha sans très bien comprendre comment on est arrivé là.

Au cours de la semaine écoulée, ce travail m'a aussi permis de constater qu'il est possible dans un assez grand nombre de cas de désamorcer ces processus et retrouver les idées claires, parfois tout simplement en prenant le temps de marquer une pause et de respirer.

Et si l'on ne peut pas agir en amont, prendre conscience de l'état mental dans lequel on se trouve (colère, tristesse, peur, etc...) contribue déjà à résoudre une partie du problème – parce que cela aide à mettre les choses à distance et à les relativiser, à apaiser l'esprit et éventuellement à pacifier les relations avec l'environnement extérieur. Voir ça aussi nettement – même si ce n'était sur le plan théorique rien de neuf – a été pour moi comme une énorme bouffée d'oxygène.

Françoise



J'ai pris conscience d'une émotion toute particulière, depuis le début de la retraite, d'une sorte de responsabilité accrue, vis à vis de moi-même autant que vis à vis d'autrui, ni agréable ni désagréable, quelquefois du stress, libérant une énergie souvent tranquille, en tout cas pleine d'intérêt pour l'observation de ce qui est, dans un regard qui a évolué et continue d'évoluer.

Cet effort m'a permis en général de calmer mon esprit, mes pensées, pour revenir dans l'attention à ce que je fais ou dis, ce qui me rend plus sereine dans l'ensemble, mais aussi j'ai pu observer quand je bute sur quelque chose, résiste, m'acharne, que grâce à l'attention, comment je nie ce fait habituellement, comment je le fais aveuglément d'où l'agitation, et là je vois pourquoi d'habitude je mets la radio pour éviter, ou je mange du chocolat, ou je fais une dépense inutile sans parler des pensées !

Pendant cette retraite, observant ces sortes de peur de ne pas y arriver, sans savoir pourquoi, j'ai pu y remédier en m'organisant mieux, structurant ma journée pour équilibrer mon temps à l'intérieur (en lectures, zazen, sutra, travail), et extérieur (avec des rencontres et quelques marches conscientes). J'agis.

Ainsi mon esprit est tranquille, il devient facilement joyeux ce qui me rend du coup plus tolérante et aimable, aussi plus profondément attentive aux autres, et du coup j'ai remarqué combien je me sens souvent agacée par les autres quand mon esprit est agité et que je ne réfléchis pas au plus intime.

Zazen fait ressortir mes évitements, ainsi sur le zafu je peux pénétrer la situation jusqu'à sa compréhension profonde. Le retour à l'apaisement est alors une joie. *Marie B*



*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...*