

SOMMAIRE

« Fête des Morts » à la Demeure  
sans Limites,  
Pierre

Pratique de la Voie :  
tant de facettes différentes.  
Trois textes présentés  
et traduits  
par Joshin Sensei

Vivre l'été autrement,  
envoyé par Eric

\*\*\*\*\*

DAISHIN



*Etty Hillesum, écrit au camp de concentration de Westerbok en avril 1943*

« Certains ici sentent dépérir leur amour du prochain parce qu'il n'est pas nourri de l'extérieur. Les gens ici ne vous donnent pas l'occasion de les aimer, dit-on. Mais, pour ma part, je ne cesse de faire cette expérience intérieure : Il n'existe aucun lien de causalité entre le comportement des gens et l'amour qu'on éprouve pour eux. L'amour du prochain est comme une prière élémentaire qui vous aide à vivre. La personne même de ce prochain ne fait pas grand-chose à l'affaire.

Je ne vois pas d'autre issue: que chacun fasse un retour sur lui-même et anéantisse tout ce qu'il croit devoir anéantir chez les autres.

Et soyons bien convaincus que le moindre atome de haine que nous ajoutons à ce monde nous le rend plus inhospitalier qu'il ne l'est déjà ».

\*\*\*\*\*

*« Fête des Morts » à la Demeure sans Limites*

C'est une bonne ferme placide dont la longue étable s'est transformée en salle de méditation parquetée, craquant sous les pas inattentifs, un temple bouddhiste qui ne paie pas de mine sous ses très vieux cerisiers : ni jardin zen à l'intérieur ni statues grimaçantes à l'entrée.

Cinq jours à peine pour épouser le rythme de vie monastique, de cinq à vingt-et-une heures, loin du brouhaha, à être à ce que l'on fait, être ce que l'on fait, présent à soi, aux choses, empli par leur portée, des toilettes récurées au Respir qui

s'allonge, du son de la cloche qui se prolonge à la cérémonie pour les défunts qui, la dernière soirée, se conclut après un long et paisible retour en silence sous les étoiles par une nuitée d'assises.

Le rite fut simple : descendus au bord du ruisseau, en un rebord où l'eau paraît s'immobiliser, chacun déposa sur son calme plat et noir une petite bougie allumée, luciole embarquée sur une nacelle d'écorce qui luit un temps, tourne lentement, cherchant sa voie au gré du mince courant, puis capote dans une brève chute entre deux rochers. A la lueur des

torches, on en pouvait suivre certaines qui s'écoulaient, éteintes, puis les frondaisons masquaient définitivement la suite de leur errance.

Cierge qui brille pour les catholiques, flamme de l'âme sur laquelle veille la Madeleine de La Tour, encens qui se consume et dissipe son tenace parfum pour les orientaux, j'ai trop participé à des enterrements ou à des incinérations dans notre monde désormais si profane ou laïcisé qu'il abomine comme un sacrilège ou une profanation les rites et symboles qui donnent à éprouver le sens de la vie et évacue tous les signes de la mort à force de voitures banalisées en guise de corbillards et de cimetières dits paysagers, paysages bâtis pour être des non-cimetières, pour ne pas être sensible à la symbolique que nous venions de tenir en mains et de vivre : revenus un instant nous côtoyer, ranimés par notre reconnaissance, les disparus repartaient dans leur nuit.

Requiescant in pace, eux et nous. Mais leur voyage se poursuivait aussi au-delà de notre regard. Quand avait-il pris naissance ? A la confection de la bougie ? A la poussée de l'écorce sur le pin ? Koan à nouveau, celui sur lequel Marguerite Yourcenar ouvrait ses « Souvenirs Pieux » : « Quel était votre visage avant que vos parents ne fussent nés ? ».

L'après-midi, nous avons lu un beau texte du moine vietnamien Tich Nhat Hanh : « J'accepte tous mes ancêtres, avec leurs vertus et leurs faiblesses. Mes ancêtres et mes descendants font partie de moi. Je suis eux, ils sont moi. Je n'ai pas de moi séparé. Tout existe dans le courant de la vie en continuels mouvements... » Cet hommage à la vie universelle dont nous sommes partie prenante, il faudrait le recopier en entier, l'apprendre par cœur mais je venais de le vivre d'un simple rite qui donnait sens à tous ces moments où nous avons, ma fille, mon fils, ma femme et moi, tenté d'accomplir ce qu'un clergé, à côté de toute pompe, ne sait ou ne peut plus faire et que les croquemorts appointés « maîtres de cérémonie », formés par des entreprises commerciales, officiant dans des « salons funéraires » et chargés de « gérer la disparition » occultent de toute la force d'une fonctionnalité expéditive, aussi glacée que polie et

post-religieuse.

Toutes mes condoléances à une société qui ne sait plus quoi faire de la vie parce qu'elle ignore quoi faire de la mort. Ici, avec le lien ou la reliance, c'était tout ce que nous baptisons vie qui se trouvait dilaté à l'infini et qui, à la redescence vers les touffes méridionales, me ramenant vers les préoccupations ordinaires, m'obligeait à reconsidérer la notion même d'événement sur laquelle se fonde notre culte de l'actualité.

D'où part donc le son de la cloche, du moment où la frappe le maillet ? Quand cesse-t-il véritablement ? Bien au-delà sans doute de ce que perçoit notre ouïe, si d'aventure on peut croire qu'il s'éteint et j'en percevais en moi encore la persistance. Quand naissons-nous et mourons-nous ? La bougie a-t-elle cessé d'exister avec son feu noyé ? Le « ni naissance ni mort » ôte alors tout relief à l'Histoire, la prive de sa majuscule et, du coup, procure une immense compassion pour tout ce qui, bon gré mal gré, en fait partie intégrante et participante. Tout est toujours présent et tout en même temps disparaît, impermanence continue et permanence non moins continue, de façon aussi patente que les vagues passant en frisson sur la peau de la mer. Dire qu'il m'aura fallu monter en Ardèche jusqu'à cette ferme nommée « La Demeure sans limites » pour comprendre que ce nom pointait ce que m'enseignait à demeure et à mon insu chaque plongeon dans le bleu ! Je peux rentrer vers la mer en sachant qu'elle me donne à voir ce que je comprends d'elle.

Etait-ce hasard ? Pur produit de ma distraction qui avait dû, à mon arrivée, laisser entrebâillé le hayon de ma voiture et ainsi dilapidé son électricité ? Vieillesse de la batterie ou enseignement qui m'était destiné ? Les quatre, mon général. Le véhicule ne démarrait plus. La batterie rechargée, je me surpris au bout de pas mal de kilomètres qui m'éloignaient du temple à retrouver le geste de l'addict aux infos et à l'actu, aussi machinal que celui qui sort une cigarette dont une expiration un peu concentrée permettrait de se dispenser. Pas de radio de bord en fonction. Privé de nouvelles. Encore quelques gestes

immaîtrisés vers le bouton habituel puis un soupir d'aise, je pouvais être tout à la route et laisser résonner les échos de la veille.

N.B. Ne retrouvant pas le code qui réactiverait l'autoradio, j'en ai pris mon parti, me disant non pas : « Pas de nouvelles, bonnes nouvelles » mais : plus de nouvelles, c'est la Bonne Nouvelle ! Quelques jours sans intoxication avant de craquer et d'aller récupérer le code fatidique !

Pierre

\*\*\*\*\*

### *Un petit goût de lâcher-prise*

Bien que j'aie plus de trente ans, j'ai les mêmes préférences pour la nourriture qu'un enfant ; j'aime les choses qui réconfortent : le pain, le fromage, les pâtes, les sandwiches de dinde, la mayonnaise. C'est encore mieux si ce que je mange est blanc, et, comme ma fille de cinq ans, je ne laisse pas la nourriture « se mélanger ». Ma belle-mère, un vrai gourmet, fait beaucoup d'efforts pour cuisiner quelque chose que je puisse manger, pour s'apercevoir en fin de compte qu'elle a malheureusement ajouté un ingrédient dont l'odeur m'indispose, et je refuse poliment son repas cinq-étoiles pour éviter de vomir en public. Mes préférences infantiles n'ont pas amélioré les relations familiales. Dans les années 90, quand j'ai commencé à faire de longues retraites, j'ai vu arriver les oryokis, une pratique Zen de repas silencieux dans la salle de méditation qui est en elle-même méditation. Le pratiquant a quatre bols noirs, remplis par une personne qui fait le service, et après une longue chorégraphie très étudiée, on doit manger tout ce qui est dans

les bols assez rapidement. On doit tout manger.

Mais moi, bien sûr, j'ai trouvé des moyens discrets pour éviter de manger la nourriture absolument végétarienne qui nous est servie : je fais signe à la personne de m'en donner très peu, je vais piquer à la cuisine des sandwiches au fromage pendant la marche en méditation, je promène dans mes manches un petit sac qui ferme bien pour y mettre les morceaux de nourriture absolument inacceptables, et, oui c'est vrai, je m'assois à côté de mon mari et nous échangeons nos bols quand il a fini les siens.

Je ne sais comment expliquer à quel point ces conduites sont maladroites et déplacées dans une pratique zen aussi austère dont le but est justement de réduire les attachements et les préférences. Alors, je me suis abandonnée aux oryokis de la même façon qu'Ulysse s'attacha au mât pour écouter les sirènes : j'allais tout manger dans mes bols, sans aucune triche.

Le premier test arriva le deuxième jour. J'avais le regard fixé sur mon second bol qui débordait d'une demi-douzaine de légumes que je n'avais littéralement jamais mangé de ma vie, et bien que le bouddhisme soit non-théiste, je priai : « Mon Dieu, ne me laissez pas tout balancer contre le mur ! ». J'attaquai le tout avec une détermination farouche, alternant des bouchées de cette bouillasse avec des bouchées du riz inoffensif du bol voisin. Parce qu'il n'y avait pas beaucoup de temps avant que, tous ensemble, nous nettoiyions nos ustensiles, j'ai dû avaler sans reprendre souffle, et encore j'ai fini juste. Puis, sans que mes voisins n'en sachent rien, je fis une petite danse dans ma tête pour célébrer cela.

Bien que cela soit resté, mais pas de très loin, le pire repas que j'allais avoir à affronter pendant les douze jours de la retraite, il a mis en marche un mécanisme qui a dénoué des conduites de contrôle qui m'étaient inconnues à moi-même. J'ai commencé à voir de quelle façon compulsive je couplais chaque morceau avec un autre afin de distribuer les bouts « beurk » avec d'autres plus acceptables. Je prévoyais des bouchées à garder pour la fin, me

donnant du mal pour terminer sur un goût que je supporterais de garder en bouche. Devant tout cela, je compris que j'avais encore à lâcher-prise de façon encore plus radicale.

J'ai commencé à manger n'importe quelle mixture qui se plaçait sur mes baguettes, sans m'occuper des conséquences. J'ai refusé fermement de continuer mon dialogue mental sur quel légume, et accompagné de quoi, et en quelle quantité, et dans quel ordre... permettant aux vents de mon karma de décider comment cette nourriture allait m'arriver. Je devins rien de plus qu'un simple témoin de cette petite femme qui prenait son déjeuner. Peut-être que le test final fut le jour où, faisant moi-même le service, je réalisai avec délice que j'allais pouvoir servir ce que je voulais dans mes bols. Mais, alors que j'attrapais la louche, quelqu'un me chuchota : « laissez, je vais vous servir », et je m'écroulai intérieurement en comprenant que jamais, absolument jamais, j'aurai ce que je voulais sans que ce ne soit mélangé à ce que je ne voulais pas. Et pourtant, pendant que le jeune homme empilait les légumes dans mes bols, je sentis la gratitude s'élever dans mon cœur. Je compris qu'il était tellement plus important pour moi d'accepter sa générosité que de choisir si j'allais avoir plus de carottes et moins de tofu. J'implorai mentalement le pardon de ma belle-mère pour mon ignorance complète jusqu'à ce moment de la beauté qu'il y a à accepter un cadeau, et je sentis les derniers vestiges de ma névrose alimentaire glisser de moi comme un épinard trop cuit le long d'un couteau huilé. Puis, comme cela arrive souvent au cours des longues retraites, il se produisit quelque chose d'inattendu : je commençais à me régaler avec cette nourriture. L'esprit libre, je trouvai que les goûts et les textures explosaient délicieusement dans ma bouche. Je m'apercevais que je pouvais me laisser aller et juste découvrir ce qu'allait apporter la bouchée suivante. Et plus encore, je vis que cela était vrai pour toutes les autres expériences de ma vie. Les choses dont je pensais que je ne voulais pas se mélangeaient avec

les choses que je voulais, et pourtant tout allait bien.

A la fin des chants du repas, il y a une ligne qui dit : « La prospérité du bodhisattva est sans limite, emplissant tout l'espace ». Cela sonna vrai à mes oreilles, quand je vis que vouloir ce que j'ai est infiniment plus satisfaisant qu'avoir ce que je veux, même si cela signifie devoir manger les légumes.

*Kristin Lemal (traduit du magazine Buddhadharma).*

\*\*\*

### *Changer son cœur*

Quand j'ai commencé la pratique de « metta », j'ai fait une expérience qui m'a révélé beaucoup de choses sur mon esprit, et la façon dont je voyais les autres.

C'était au moment où je travaillais sur le développement de « loving-kindness », la gentillesse aimante, vers une personne neutre – bien que je n'étais pas sûr de ce que « neutre » voulait dire. Mon professeur, Anagarinka Munindra, avait simplement dit de choisir quelqu'un pour qui je n'éprouvai pas grand-chose, ni dans un sens ni dans un autre.

J'étais en Inde à cette époque et il y avait un vieux jardinier dans le monastère ; je le voyais tous les jours, mais je n'y avais jamais fait vraiment attention. C'était juste quelqu'un qui était là. Cela a déjà été tout à fait frappant de voir le nombre de gens envers qui j'avais des sentiments totalement neutres – rien que cela était une découverte étonnante!

Ainsi, chaque jour, pendant plusieurs semaines, je visualisais ce vieux jardinier dans ma méditation, en me répétant des phrases comme :

« Puissiez-vous être dans la joie, puissiez-vous être dans la paix, puissiez-vous être libre de toute souffrance ». Au bout d'un moment, j'ai commencé à ressentir beaucoup de chaleur envers lui, et chaque fois que je le croisai, mon coeur s'ouvrait. Ce fut un grand tournant dans ma pratique. Je compris que ce que je ressentais pour les gens ne dépendait que de moi, et qu'en fait il ne dépendait pas de la personne, de sa conduite ou de sa situation. Le jardinier restait le même. Il ne changea pas ce qu'il faisait, ni son attitude envers moi. Mais, à cause de ce tournant dans ma pratique et dans ma compréhension, mon coeur commençait à se remplir de sentiments authentiques de gentillesse et de douceur. Il y a là une leçon importante quant au pouvoir nourrissant de metta, la gentillesse aimante. Puisqu'elle ne dépend pas d'une qualité particulière de l'autre, ce type d'amour ne se transforme pas facilement en rancune, en colère ou en irritation comme le fait l'amour qui comporte du désir ou de l'attachement. Un tel amour inconditionnel – littéralement sans conditions – ne vient que de la générosité inhérente à nos coeurs. Bien que nous puissions reconnaître la pureté ou le pouvoir de ce sentiment, nous pouvons être effrayé, ou penser que ce type d'amour est au-delà de nos possibilités. Mais metta n'est pas un pouvoir qui n'appartiendrait qu'au Dalai-Lama, ou à Soeur Theresa, ou à quelques êtres radicalement différents de nous. Nous pouvons tous pratiquer ce pouvoir en nous-même, et apprendre à aimer de cette façon.

*J. Goldstein, extrait de « A Heart Full of Peace ».*

\*\*\*\*\*

*Ramassée cet été dans la basilique de Caen, cette prière :*

### ***Vivre l'été autrement***

HEUREUX ceux qui se déplacent autrement,  
ILS TRANSMETTRONT LA TERRE.  
HEUREUX ceux qui partent en vacances en train  
Et qui utilisent les transports en commun ou leur vélo.  
HEUREUX ceux qui marchent 500 mètres  
Plutôt que de démarrer leur moteurs.  
HEUREUX ceux qui prennent le temps de contempler  
la Création  
Et qui savent aussi regarder les richesses qui les entourent.  
HEUREUX ceux qui cuisinent avec des produits  
Qui n'ont pas fait le tour de la terre.  
ILS TRANSMETTENT UNE PLANÈTE HABITABLE.  
Et en voiture,  
HEUREUX ceux qui circulent à vitesse raisonnable.  
HEUREUX ceux qui renoncent à la climatisation systématique.  
HEUREUX ceux qui acceptent le covoiturage  
et les auto-stoppeurs.  
ILS TRACENT DES CHEMINS DE FRATERNITÉ.  
HEUREUX serez-vous si vous changez vos habitudes  
de transport  
Et vos modes de vie pendant l'été.  
En contribuant à limiter le réchauffement climatique.  
VOUS SEREZ REMERCIÉ PAR LES GÉNÉRATIONS FUTURES.

*Transmise par Eric.*

\*\*\*\*\*

La Demeure sans Limites tend son bol : un ou deux cuisiniers électriques seraient les bienvenus ! Merci.

\*\*\*

Je cherche une ou deux personnes pour m'aider à taper des textes pour le site. Téléphoner à la Demeure sans Limites, merci.

\*\*\*\*\*

\* \* \* \* \*

*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.*