

*A mon âge, j'essaye encore plus d'éviter de chercher un nid douillet. Je suis « anti-nid », parce que cela nourrit notre tendance à résister à l'ouverture ».*

*P. Chodron*

\*\*\*\*\*

*Et voilà, la Demeure sans Limites qui réfléchit à un déménagement possible... Plus d'infos en Juillet...*

\*\*\*\*\*

## *SOMMAIRE*

*Avec les Sutras,  
Jacques Setsuko*

*Le merveilleux chemin  
des difficultés (1)*

*L'habit de la rizière  
bienheureuse,  
Serge*

\*\*\*\*\*

No.130 – Juin 2008

# DAISHIN

Le samedi 21 Juin, Joshin Sensei sera à Eguilles (13) au centre bouddhiste :  
« Le Refuge » pour une journée de retraite : zazen, marche en méditation et enseignements.  
Renseignements et inscriptions auprès de la Demeure sans Limites.

## *Avec les Sutras*

*"Et il vit clairement que les cinq agrégats sont vides d'essence et il fut libéré de toute souffrance..."*

Maintenant que je ne vis plus en France et très loin de la Demeure Sans Limites, chanter les Sutras m'est devenu encore plus important. Ca l'était déjà. Il y a des vérités que je me sens ridicule à avouer : je voudrais mourir en entendant et en chantant des Sutras, je voudrais que ceux-ci tiennent ma peur à distance. Le Sutra, c'est un refuge que je construis.

*"Et son esprit est sans obstacle, sans obstacle la peur n'existe pas."*

Non pas être protégé, mais avoir moins peur.

Il y a sans doute beaucoup d'autres raisons autrement plus spirituelles de chanter les Sutras, mais pour moi l'idée de construire un refuge est bien au centre.

Depuis que je suis installé ici, dans cette île de l'Océan Indien (alors que j'écris ces mots, une grosse et brutale pluie tropicale commence à tomber, avec des gouttes larges et chaudes), depuis que je suis installé, un autre motif me pousse à chanter les Sutras : rester en lien avec le Temple.

Pendant zazen, comme d'habitude mon esprit singe s'assoit sur mes genoux,

grimpe sur mon dos, saute sur ma tête, y mange des cacahuètes, et brise toute naissance de sérénité par mille activités diverses, inattendues.

Mais pendant que je chante, il se calme. Peut-être qu'il m'écoute ? C'est le moment de la journée où je sens le mieux le lien avec la Demeure et à travers lui avec tous les pratiquants. Je ne me sens plus "loin", et la Demeure est vraiment Sans Limites pourvu que j'ouvre les portes.

"Pas de sons, pas d'odeurs.."

Aussi brutale qu'elle a commencé la pluie a cessé. Les sons de la vie quotidienne émergent à nouveau. Ils n'avaient pas disparu bien entendu ! Quelques oiseaux : ce sont toujours eux qui les premiers annoncent la fin de la pluie. Si je sors, je sais qu'il y aura une odeur fade, l'air étouffant chargé de l'eau qui s'évapore déjà.

Des chants d'oiseaux, mais "pas de sons, pas d'odeurs" ?

Mes sens m'informent quand il se passe quelque chose ; mais quel organe pour que je puisse prendre conscience de ce qui n'arrive pas, ce qui est toujours là (même si pas vraiment "toujours") ? Par exemple que je vis, conscience de la vie elle-même.

Sur ce "toujours là", les événements arrivent, passent, s'effacent et en voilà d'autres, créateurs d'autres sons, autres odeurs éphémères.

Quel est le son du toujours là, quelle est l'odeur de la vie ?

... Après les oiseaux, des notes de musique et des rires, des voisins emménagent, là bas.

"Les Bouddhas du passé, du présent et du futur..." ont chanté, chantent et chanteront ce même Sutra.

Eux aussi, ils sont "toujours là". Ils sont même ici, exactement là où je suis, dans le souffle du chant.

Jacques Setsuko

PS: Laurent nous a expliqué un jour la porosité du quotidien à la pratique des Sutras et je l'en remercie. Il nous a cité l'exemple du "Sutra du feu rouge", ça marche vraiment bien. Mais à Mayotte, dans toute l'île il n'y a qu'un seul feu. Pas facile de pratiquer dans ces conditions. J'ai trouvé la solution, j'y passe aussi souvent que possible.

\*\*\*\*\*

## Le merveilleux chemin des difficultés (1ère partie)

Extraits d'une conférence entre P.Chodron et J.Kornfield.

« Nous sommes trompés par les annonces de magazines, dans lesquelles les personnes semblent dans un état de grâce, dans leurs habits soignés qui vont bien avec leur coussin de méditation. On se met à penser que la méditation, et le chemin spirituel, sont là pour transcender les difficultés de notre vie, et que nous allons trouver cet endroit « où-tout-va-bien ». Mais ça ne nous aide pas du tout, parce qu' à partir de là, on va être constamment déçu de ce qui nous arrive dans la vie de tous les jours – au petit déjeuner, au déjeuner, au dîner – toute la journée ». P.Chodron.

« Oui, on a tous ces grandes idées sur comment ce devrait être, comment nous devrions être. Mais quand on se retrouve dans une longue queue, qui n'avance pas, et qu'on se surprend à penser : « Mais cet endroit (celui où se tient la conférence) est prévu pour recevoir des gens ; pourquoi est-ce que ça marche aussi mal ? », on n'a pas besoin de faire semblant de ne pas être irrité, ou bien comparer défavorablement notre état d'esprit avec une version idéale de nous-même. On peut simplement respirer et se dire : « Voilà comment je suis, ceci est la colère, ceci est la peur, ceci est l'irritation ».

Il y a un autre geste que l'on peut pratiquer, je me le représente comme une sorte de gassho intérieur ; vous vous dites : « Voilà la colère, voilà l'irritation, et pas seulement ça, mais en plus j'ai eu une dure journée, et je suis venu ici, et je pensais que cela allait m'aider, et en fait ça empire ! » (Rires) Nous faisons gassho en reconnaissant cela. (...) Il y a un certain sens de l'humour qui est absolument nécessaire à notre condition humaine. Quand nous l'avons, nous pouvons commencer à travailler avec les choses. C'est la partie que nous plaçons au-dessus de nos expériences humaines ordinaires qui crée les problèmes – et nous y plaçons toujours quelque chose quand nous commençons à suivre un chemin spirituel. A ce moment là, non seulement nous avons notre propre

souffrance, mais aussi tous ces idéaux et ces images auxquels nous nous cramponnons. C'est mettre une couche de souffrance spirituelle au-dessus de notre souffrance basique. (...) Quand les personnes viennent pour une retraite, qu'elles ont mal aux genoux, mal au dos, pourquoi, demande-t-elles toujours, pourquoi est-ce qu'on ne peut pas simplement bouger ? Je leur réponds souvent : « Eh bien, vous pourriez vous lever, et tout ira bien, mais à un moment de votre vie, vous serez dans la douleur, ou vous serez peut-être assis au chevet d'une personne que vous aimez et qui souffre beaucoup – et si vous n'avez pas appris à trouver quelque moyen apaisé qui vous rende capable d'être avec ce qui est difficile, les choses vont tout simplement aller de pire en pire. Une des grandes bénédictions que je vois chez les personnes qui se sont engagées dans la pratique bouddhiste c'est leur capacité pour à la fois la joie et la possibilité de « faire avec » les chagrins et la douleur de la vie. La pratique ouvre la porte aux deux ». J.Kornfield. « Quand j'avais une trentaine d'années, j'ai lu un livre à propos de Confucius, et cela disait quelque chose comme : « Si vous vous êtes entraîné jusqu'à l'âge de cinquante ans à ne pas résister à ce qui se produit dans votre vie, à vous y ouvrir, alors quand vous arrivez à cinquante ans, la vie va vous soutenir, et rendra tout plus facile. Au contraire, si vous avez eu l'habitude de vous fermer et d'essayer de fuir les difficultés, alors, quand vous arriverez à cinquante ans, vous allez devenir de plus en plus grincheux ». Je me souviens avoir fait le voeu, juste sur le moment, de ne pas résister. Je suis un peu plus optimiste maintenant et je pense qu'on peut commencer à cinquante ans, si c'est là qu'on remarque le besoin de changer. Me rapprochant des soixante-dix ans, je peux voir les défis amenés par le vieillissement corporel. Je peux voir comment, vers quatre-vingts ans, on peut devenir très irritable et impatient. Alors j'essaye encore plus d'éviter de chercher un nid douillet. Je suis

« anti-nid », parce que cela nourrit notre tendance à résister à l'ouverture. Si vous vivez seul – et je suis souvent seule dans une cabane de retraite, par ex. vous avez tout exactement comme vous le voulez ; alors c'est vraiment bien d'avoir des gens autour qui embrouillent tout. Sinon, vous pensez que le sens de la vie c'est que tout marche exactement comme vous le voulez ! Mais, dans ce cas, la vie devient de plus en plus irritante dès que ça marche de travers... »

*P.Chodron, traduit par Joshin Sensei de « Buddhadharma ».*

\*\*\*\*\*

### ***L'habit de la rizière bienheureuse***

J'ai fait la rentrée des classes, retrouvé des personnes perdues de vue depuis deux mois. Tout allait bien jusqu'au repas que nous avons coutume, ce jour-là, de prendre en commun dans un restaurant à proximité. À la fin du repas, au moment de prendre le café, une de ces personnes, celle-là même qui avait négocié le prix du repas est rentrée dans une colère monstre à cause du restaurateur. J'étais assis à côté de cette personne. Tout le repas, je voyais bien que ça n'allait pas, ce collègue de travail faisait de drôles de réflexions, un humour curieux, des calembours incompréhensibles. Tout le repas avec l'aide et la complicité des autres qui l'entouraient, j'ai cherché à proposer des sujets pour essayer de le remettre dans un état d'esprit apaisé. Au moment de commander les cafés il est rentré en crise. Il n'y avait plus rien à faire. Quelques secondes avant j'avais quitté sa compagnie, par instinct, un peu comme un soldat qui se rend compte qu'une grenade vient d'être dégoupillée à côté de lui. Tout a été très violent, déplacé, la terrasse du restaurant était pleine de monde, j'ai

eu honte pour moi, pour toute notre profession.

Le litige portait sur 50 centimes par personne.

L'après-midi, tout le monde parlait de cette histoire, condamnations, excuses, minimisation. Personne n'a vraiment travaillé.

En rentrant à la maison, dans ma maison silencieuse, en posant mon sac au coin de la porte, j'ai dit : "Mais c'est quoi ça ! " À l'école, tout paraît moins grave, on rigole de tout, on se donne des détails, des petites infos que l'autre n'a pas vues. En un mot : on se soutient.

"Mais c'est quoi ce truc !" J'ai pris pour mon compte l'expression : après l'extase, la grande lessive.

Alors tout de suite j'ai mis l'habit que je mets pour faire le zazen, l'habit avec le rakusu. Tout d'un coup tout est parti, j'étais un autre, celui que j'étais la veille et l'avant veille, celui que je suis vraiment. C'est comme ça que j'ai arrosé les légumes, que j'ai bu le thé, que j'ai dit deux mots au voisin. Puis à 19 heures j'ai fait zazen.

Cet habit est plus qu'un habit. Ce jour-là il a été le moyen de me rappeler qui j'étais vraiment, il a évité que je me perde. Il m'a murmuré que la voie du Bouddha est sans fin. Il m'a dit que la voie, ça se mâche et ça se remâche sans cesse, et que c'est la seule façon de ne pas en perdre le goût. Je sais pourtant aussi que ce n'est qu'un habit, et que certains jours, je le porte sans que personne s'en aperçoive, que je le porte même quand je suis sans habit. Le lendemain, j'ai brodé l'aiguille de pin sur un de mes pulls.

*Serge*

\*\*\*\*\*

### ***Quelques citations proposées par Huguette***

La vie est une aventure quotidienne, une découverte de chaque instant ; chacun s'accorde à sa propre conscience spirituelle.  
*Dalai Lama*

Celui qui veut la rose doit respecter l'épine.  
*Proverbe persan.*

N'aime que ce qui vient à toi, tissé dans la trame de la destinée.  
*Marc Aurèle*

De mémoire de rose, on n'a jamais vu mourir un jardinier...

\*\*\*\*\*

\* \* \* \* \*

*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.*