

La lampe inépuisable:
De même qu'à la flamme
d'une seule lampe
on peut allumer
cent mille autres
flammes,
sans que la première
ne pâlisce,
de même la volonté
d'éveil du bodhisattva
qui instruit cent mille
êtres pour les amener
à l'Eveil authentique
est-elle loin
de s'éteindre...

Vimalakirti Sutra



DAISHIN

**Retraites de l'été à
la Demeure sans Limites :**

Retraite des Soutras 2 :
**« Sutras des repas : exprimer
notre reconnaissance »**
*du mardi 13 juillet au dim. 18 juillet
avec Joshin Sensei (Retraite ouverte)*

**"O'Bon - Temps des morts,
temps du retour"**
*du lundi 9 août au dim. 15 août,
dirigée par Jokei Ni (retraite fermée
et jours de silence les 12, 13 et 14).*

Autour du 15 août au Japon, les familles se réunissent afin d'honorer leurs morts ; c'est « O-Bon ».
Depuis quelques années, nous aussi nous célébrons O-Bon : un temps de recueillement, de réconciliation, de reconnaissance ; un temps pour s'arrêter, pour laisser partir nos morts en paix et pour continuer notre chemin en paix. Un temps pour voir que nous ne sommes pas seuls, mais reliés les uns aux autres à travers le temps et l'espace. (voir plus loin l'article "O-Bon" de l'Ecole Soto).

Le calme du bodhisattva

Shunryu Suzuki Roshi choisit le mot « composition » très soigneusement lorsqu'il dit que notre pratique est « de trouver le calme et la maîtrise de soi en face de ce qui change ». Il rappelait ainsi à ses étudiants l'enseignement fondamental du bouddhisme : l'impermanence ; tout change, et nous sommes souvent incapables de garder calme et maîtrise de soi en face de cette impermanence, et la souffrance apparaît.

Il est vraiment difficile de garder calme et maîtrise de soi mais c'est un challenge que nous devons tous affronter, moment après moment. Dans les enseignements, il y a de nombreuses suggestions et techniques pour nous aider à trouver et garder calme et maîtrise de soi, le véritable calme. Mais toutes ces techniques peuvent être transformées en un semblant de calme et de maîtrise. On peut avoir envie de paraître calme, et on se créera une fausse stabilité. Il y a l'histoire zen d'un moine qui mit à l'épreuve sa pratique de la stabilité en s'asseyant dans un arbre ! On parle de lui parfois comme le Roshi du Nid d'Oiseau ! Ce Roshi avait un ami, un magistrat local et un étudiant du bouddhisme, qui venait lui rendre visite. Un jour ce magistrat lui dit : « Tu as vraiment l'air d'être dans l'insécurité, là-haut ». Le Roshi le regarda de sa branche et répondit : « Tu as vraiment l'air d'être dans l'insécurité, là en bas ». Il savait que le magistrat était anxieux quant à l'instabilité de sa position sociale, et sa propre sécurité. Il s'inquiétait peut-être des prochaines élections !

Tout ce sur quoi vous basez votre sécurité peut s'écrouler. Comment vous sentez-vous dans votre vie ? En sécurité ? Pensez-vous que vous êtes dans la stabilité ? Et sur quoi est-elle basée ? Sur quoi la véritable sécurité est-elle basée ? Dans le zen, nous nous intéressons à notre vie véritable, pas à une théorie, pas à un quelconque refrain, ou à des proverbes, mais à la façon dont nous vivons vraiment.

Sommaire :

Le calme du
bodhisattva,
Myogen Steve Stucky

Questions aux maîtres:
2/ N.Liebenson

O-Bon, la paix de
tous les coeurs,
Dharma Friends

En vrac.

Dans le mot "composure", la racine "com" vient du latin qui signifie "ensemble, être avec, être connecté", la partie "posure" vient d'une racine grecque "pause, stop" rappelle de faire une pause ensemble, de vous arrêter ensemble, et de s'éveiller dans cette pause avec tous les êtres, avec les myriades de dharmas. Ne doutez pas de l'importance de la valeur de la contribution que vous apportez au monde en gardant calme et maîtrise de soi, en vous posant la question, "comment faire dans cette situation pour garder calme et maîtrise" ?

Aidez-vous les uns les autres pour cela. C'est la maturité de l'esprit. C'est la manifestation réelle de ce qu'on appelle « le vœu du bodhisattva, aider les autres et soi-même à être matures, à être complètement présents à soi-même. C'est une sagesse que nous avons tous, que nous pouvons trouver et cultiver en nous-mêmes. Ainsi, s'il vous plaît, souvenez-vous de votre calme et de votre maîtrise de soi innés.

Myogen Steve Stucky, Co-abbé du San Francisco Zen Center dans Buddhadharm.

nota ; Le terme anglais employé "composure" se traduit par calme, au sens de maîtrise de soi. On trouve souvent dans les textes du bouddhisme indien une exhortation du Bouddha à la «conduite digne» des moines et nonnes; on se souvient que lors des quatre rencontres le Bouddha, alors Gautama, fut impressionné par la marche d'un renonçant qu'il croisa dans la rue.

Questions aux Maîtres :

Question : Je suis préoccupé à l'idée que des choses négatives..... (voir Daishin de Juin).

2/Narayan Liebenson Grady

Trop souvent, le concept de karma a été mal compris ou détourné dans notre culture, même dans les cercles spirituels. Nous pouvons faire appel à la notion de karma pour nous punir nous-mêmes ou pour punir d'autres personnes, ou pour ignorer la souffrance ô combien réelle que nous mêmes et d'autres éprouvons. Par exemple nous pouvons nous servir de la notion de karma comme châtiment expliquant ainsi pourquoi une personne voit sa vie menacée par une grave maladie, est tuée

dans un accident de voiture, perd un conjoint, ou perd son travail. Il s'agit là d'une simplification abusive d'un concept ancien et profond. Les effets du karma ne peuvent pas être appréhendés de manière intellectuelle ni à travers la simple logique ou la raison. Le Bouddha a dit que le karma était un impondérable (en Pali : acinteyya) et que seul un bouddha pouvait distinguer clairement la complexité et la subtilité d'une conséquence donnée. Ajahn Chah l'a exprimé en des termes plus abrupts en disant que si on commence à penser l'impensable, l'esprit explosera. En tant que pratiquants du dharma nous devons retenir le concept de karma de la manière la plus étendue possible, reconnaissant que tous nous avons été engagés à la fois dans de bonnes actions et dans de mauvaises. Après tout, l'important dans la pratique bouddhiste n'est pas de juger mais de cultiver la sagesse et la compassion, et de se défaire des poisons du cœur que sont l'avidité, la colère et l'ignorance. Il est clair que réagir par le blâme et l'indifférence à la souffrance fait partie de ces poisons.

Une façon de se relier au concept de karma est de comprendre que la vie se déroule suivant certaines lois. Aucun cerisier ne poussera à partir d'un pépin de pomme. Reconnaître que les choses ne se produisent pas au hasard peut nous aider à développer l'équanimité quand nous sommes dans une situation difficile. L'équanimité nous permet de rester en équilibre et stables face à la souffrance, nous aidant à manoeuvrer dans les conditions telles qu'elles se présentent au lieu de réagir par le reproche ou la haine. Et cette équanimité nous permet d'ouvrir nos cœurs à la souffrance plutôt que de réagir par le rejet ou l'indifférence. Vouloir développer davantage de compassion est certes un noble sentiment, mais en l'absence d'équanimité, une compassion authentique n'est pas possible.

Le fait est que les choses ne sont pas comme elles devraient être mais plutôt telles qu'elles sont vraiment. Voir que les choses obéissent à des lois ne signifie pas que nous acceptons l'inacceptable. Utiliser le concept de karma pour blâmer ceux qui font l'objet d'une injustice, par exemple, me semble être une manière de justifier des situations qui sont inacceptables et d'éviter

d'endosser la responsabilité des choses telles qu'elles sont.

Le Bouddha a appelé le karma "lumière du monde", parce qu'il éclaire le chemin. Réfléchir sur le karma peut vraiment aider chacun à s'assumer. Cela peut nous aider à comprendre que nos pensées et nos actes ont des conséquences et qu'en pratiquant la pleine conscience, nous nous protégeons et nous protégeons les autres du mal. Ceci nous permet de suivre le chemin de la sagesse, en faisant avec joie ce qui est bon et en évitant ce qui est nocif. C'est ainsi que nous pouvons ressentir que toutes les choses sont interdépendantes, que nous ne sommes pas séparés. Cette compréhension de la non séparation mène à la compassion.

Extrait du magazine Buddhadharm

(suite en septembre).

O-bon : La Paix de tous les cœurs.

Le mois d'août (de juillet dans certaines régions du Japon) est le mois d'O-bon, cette fête bouddhiste très importante pendant laquelle sont accueillis à la maison les esprits des morts.

A cette occasion, des offrandes sont faites, à la fois pour montrer de la reconnaissance aux ancêtres de la famille à qui nous devons notre existence actuelle, et aussi pour que tous les esprits soient en paix dans l'univers entier.

Des morts prématurées et non naturelles surviennent partout et en tous lieux -ainsi qu'en témoignent le destin des victimes des attaques terroristes du 11 septembre 2001 aux Etats-Unis et du conflit Israélo-Palestinien. Dans tous les pays, des personnes éprouvent une souffrance profonde quand il est porté atteinte à la vie d'un membre de leur famille. Et pourtant, même s'ils comprennent ce qu'une telle souffrance signifie, les êtres humains persévèrent dans cette folie meurtrière. O-bon constitue une excellente occasion de s'unir à cette immense communauté et de se rendre compte à quel point toutes les âmes sont précieuses, même celles avec qui nous n'avons pas de lien personnel.

Un hommage rendu aux ancêtres.

Au Japon, qui appartient à la tradition du Bouddhisme Mahayana, la période d'O-bon, c'est-à-dire quatre jours du 13 au 16 juillet, ou au mois d'août, selon les lieux, voit

les gares de chemin de fer se remplissent de voyageurs en route vers leur région d'origine. Les familles visitent les cimetières des temples en grand nombre. Les gens se réunissent pour accueillir les esprits de leurs proches défunts et de leurs ancêtres.

En Chine, source du bouddhisme japonais, les gens célèbrent aussi une fête, que l'on appelle Zhongyuan, à la mémoire de leurs ancêtres.

O-bon remonte à l'époque de Shakyamuni lui-même. En Inde, la saison des pluies dure de la mi-avril à la mi-juillet. Autrefois, les moines demeuraient en un lieu, absorbés en zazen, pendant cette période, et le dernier jour, c'est à dire le 15 juillet, ils se rassemblaient autour de Shakyamuni pour une session d'examen de conscience. Ils réfléchissaient sur leurs actions, regrettaient leurs erreurs et faisaient voeu de ne jamais les répéter. Shakyamuni enseignait qu'il était bon d'offrir à manger et à boire aux moines ainsi purifiés. On dit que c'est cet enseignement qui est à l'origine de l'esprit d'O-bon.

Une histoire chinoise raconte comment est apparue la fête d'O-bon elle-même. Maudgalyayana, l'un des dix principaux disciples de Shakyamuni, apprit un jour que l'esprit de sa mère défunte était tombé dans le royaume des démons affamés. L'offrande de nourriture et de boissons faite aux moines le 15 juillet, dernier jour de la session de méditation de la saison des pluies, sauva sa mère de la souffrance qu'elle endurait.

Bien sûr, d'autres peuples dans de nombreux pays ont rendu hommage à leurs ancêtres de différentes manières, bien avant l'apparition du Bouddhisme. Par exemple, au Japon, selon d'anciennes croyances profondément enracinées, les esprits des ancêtres que l'on croyait résider dans les montagnes, les mers et autres lieux de phénomènes naturels font depuis longtemps l'objet d'un culte religieux.

O-bon représente la vénération naturelle des êtres humains à l'égard de leurs ancêtres, avec en plus, une saveur bouddhiste. L'esprit d'O-bon s'étend non seulement aux parents proches, mais aussi aux ancêtres éloignés avec lesquels nul ne se sent relié.

Les célébrations traditionnelles

En général, les célébrations se déroulent ainsi : on se rend en famille dans les cimetières où des prêtres psalmodient des textes sacrés, par ailleurs, on offre

l'hospitalité de la maison aux esprits en visite. Après quelques jours passés ensemble, on renvoie courtoisement ces esprits dans l'autre monde.

La tradition veut que chaque famille prépare une étagère à offrandes. Quand arrive le moment d'accueillir les esprits, on allume un feu de chanvre, d'écorces de pin, de cerisier ou de bouleau, ou bien encore de paille. On allume à ce feu les bougies de l'étagère à offrandes. Quand arrive le moment du départ des esprits, on allume un autre feu. Dans certaines régions, pour l'occasion, des offrandes de nourriture sont placées sur des feuilles de lotus, ou sur quelque chose de semblable, et posées sur l'eau d'un fleuve ou de la mer. Des villes entières participent aux danses d'O-bon "Bon-Odori" afin de reconforter les esprits des morts et de leur assurer un bon retour dans leur propre monde.

Il peut y avoir des variantes à partir de ces cérémonies traditionnelles de base selon la région et selon la famille. Pendant Zhongyuan, les familles chinoises déposent un peu de leur propre nourriture sur l'autel puis brûlent ces offrandes, et en répandent les cendres dans les fleuves.

L'étagère à offrandes

Pour O-bon, on dispose soigneusement des offrandes de fruits et des légumes frais, d'eau et de fleurs, soit sur l'autel bouddhiste de la famille, ou à défaut, sur une table. On brûle aussi de l'encens pour transmettre au défunt les sentiments de celui qui fait les offrandes. La lumière douce des bougies illumine l'esprit de l'un et de l'autre.

On trouve aussi, parmi les offrandes, des effigies de chevaux et de boeufs sculptées dans des concombres et des aubergines. On pense que le cheval transporte les esprits depuis l'autre monde, tandis que le boeuf transporte leurs bagages. Ces figurines sont d'abord offertes au cimetière et ensuite rapportées à la maison et déposées sur l'étagère à offrandes. La manière de disposer les offrandes n'obéit pas à des règles strictes. L'important est d'offrir une hospitalité sincère aux esprits des morts. Parmi les meilleures offrandes, on trouve des choses que le défunt aimait tout particulièrement ou des choses sur lesquelles les vivants souhaitent attirer son attention.

Plutôt que de s'attacher à des formes traditionnelles, il vaut mieux décorer nos étagères d'O-bon avec créativité de manière à exprimer des sentiments sincères.

Bon-Odori : les danses d'O-Bon.

Dans le monde entier, les êtres humains dansent instinctivement au rythme d'une musique donnée. Bien qu'aujourd'hui, il s'agisse très souvent de donner un spectacle, toutes les danses folkloriques étaient à l'origine des manifestations spirituelles. Comme toutes les autres danses folkloriques, bon-odori met l'accent sur la spiritualité des danseurs. Il n'est besoin ni d'adresse, ni de vêtements spéciaux. Tous ceux qui souhaitent participer sont les bienvenus. Habituellement il s'agit de danser au rythme de la marche en suivant un guide sur une plateforme érigée dans un vaste espace tel que l'enceinte d'un temple. Les danseurs se joignent au cercle et en sortent à leur convenance.

Le fait de s'assembler sur la piste de danse -ou parfois en de longues files- unit les participants de façon naturelle, même s'ils ne se connaissent pas du tout, en une prière pour la paix universelle, qui est le véritable but de ce bon-odori. La danse ouvre les esprits des participants et les prépare à recevoir de l'énergie pour leur vie de demain. Parfois, en plus de la danse, on assiste à des spectacles de lutte en hommage aux ancêtres.

Ce qu'enseigne O-bon :

La gratitude envers les ancêtres et l'importance de la vie.

Bien que l'on reconnaisse universellement l'importance de la vie, les gens font toujours comme si cette vie leur appartenait et qu'ils pouvaient en disposer à leur gré, y compris en lui portant préjudice. Après la puberté, les émotions sont intenses. Les gens souffrent et ont du chagrin pour la plus petite chose. Souvent en proie à la solitude et au découragement, ils s'interrogent sur leur propre nature. Les émotions et les théories se déposent comme de la poussière, masquant ce qu'il y a de précieux dans la vie.

O-bon est une excellente occasion de redonner leur place à ceux qui nous ont donné la vie. Nous ne devons jamais oublier que nous devons notre existence à nos parents, bien sûr, mais aussi avant eux, à une longue chaîne de vies innombrables. Nous devons être reconnaissants aux esprits des disparus. Nous devons comprendre combien nos propres vies sont

précieuses et par conséquent les apprécier à leur juste valeur. Les liens du sang sont les liens de la vie. O-bon est un temps, un moment pour se réunir en famille et pour réfléchir à l'importance de la vie.

Un temps pour beaucoup de choses

Les traditions d'O-bon mettent en avant quelque chose que l'on néglige dans le tourbillon d'une société obsédée par la consommation et le classement à l'université. Dans leur lutte acharnée pour obtenir la fortune, la gloire, ou des diplômes universitaires, beaucoup de gens oublient d'autres aspects de la vie. Ils portent un costume neuf au bureau et s'initient à l'informatique mais ils laissent de la nourriture se gâter à la maison et des plantes d'ornement se faner. Des décorateurs d'intérieurs passionnés laissent le soin de nettoyer les toilettes à leur employée de maison. S'occuper des plantes d'ornement et nettoyer les toilettes n'a sans doute rien à voir avec les succès mondains. Mais c'est pourtant dans

ces tâches répétitives et monotones que transparait clairement la personnalité des gens.

O-bon est le temps des réunions familiales et des bons moments passés à manger et à boire ensemble. Mais pas seulement. C'est aussi le moment pour chacun de prendre l'initiative de changer l'eau sur l'étagère à offrandes d'O-bon, d'arranger les fleurs, de nettoyer le vestibule de la maison, et de préparer les repas. C'est le temps pour les Bouddhistes d'approfondir leur foi. C'est un moment où l'on peut trouver une joie renouvelée dans la paix de l'esprit sans pareil que l'on éprouve en allumant une bougie ou en brûlant un bâton d'encens.

Introspection

On continue à observer O-bon de nos jours, de nombreux siècles après, pas simplement parce que c'est le temps de penser aux morts, mais aussi parce que les vivants parviennent à une profonde paix de l'esprit lorsqu'ils conversent avec les disparus. En faisant des offrandes aux morts, les vivants

réfléchissent sur eux mêmes et sur leurs activités quotidiennes, bénéficiant ainsi d'une nourriture spirituelle.

Malheureusement, bien que l'introspection soit essentielle à la paix de l'esprit pour tous les êtres humains, il y a des personnes qui s'attardent sur les erreurs des autres, et ne font pas l'effort de se pencher sur leurs propres actions. Là se trouve une des causes de la menace présente au niveau de la scène internationale que constituent les déplorables conflits locaux.

Pendant O-bon, prenons le temps de prier pour que tous les esprits à travers le cosmos puissent trouver la paix et la tranquillité, et que le monde se rapproche davantage d'une paix durable.

Extrait de « Dharma Friends », le bulletin de l'Ecole Soto.

Traduction Catherine J.

O-Bon sera célébré à la Demeure sans Limites au cours de la retraite d'août.

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'abeilles.

Emily Dickinson,

Emily écrivait aussi:

« Le rivage est plus sûr,
mais j'aime me battre avec les flots »
Envoyé par Pierre, l'ami des abeilles

◆ L'inconfort:

Apprendre à marcher sur la Voie avec ses pieds et pas avec sa tête. Savoir vivre de tout son coeur est un don précieux, mais personne ne peut nous en faire cadeau. Il faut trouver le chemin qui a du coeur et ensuite le parcourir impeccablement. En route, nous rencontrons nos propres crispations, nos maux de tête, nos échecs complets. Mais si l'on pratique, si l'on suit le chemin de tout son coeur, ces inconforts ne sont pas un obstacle. Ils constituent simplement une certaine texture, une certaine énergie de vie. Et plus encore, quand "ça plane", quand tout va bien, quand on pense : "voilà, c'est celui-là le chemin qui a du coeur", alors d'un seul coup on tombe à plat ventre.

Tout le monde en est témoin. On dit alors : "C'est donc ça le chemin qui a du coeur ? On dirait plutôt le chemin du vol plané dans la boue." Mais puisqu'on est engagé à fond dans le voyage du guerrier, on se sent aiguillonné, stimulé. C'est comme lorsque quelqu'un rit de nous et nous met au défi de trouver ce qu'il faut faire alors que nous n'en avons aucune idée. Ça nous rend humble. Ça ouvre notre coeur.

Pema Chodron

◆ Que vous étudiez et pratiquiez depuis longtemps, ou seulement depuis peu, je recommande à tous la lecture d'un petit livre clair et bien fait: « Découverte du Bouddhisme » éd. Plon. Joshin Sensei

◆ Merci pour vos réponses, traducteurs, traductrices! Grâce à vous, de plus en plus de textes dans Daishin.

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.