

Daishin juillet-août :
un numéro spécial sur :
**La Cuisine dans
les monastères Zen.**

Blog :
une autre façon de partager
des textes et des photos ;
vos commentaires
sont bienvenus.
<lulena-zen.blogspot.fr>

Joshin Sensei sera à
Eguilles les 22 et 23 juin.
Renseignements
et inscription sur le site
de la DsL, rubrique Dojos
ou : <[http://
www.refugebouddhique.com
/actualites/blog.html](http://www.refugebouddhique.com/actualites/blog.html)>

DAISHIN

N° 174 Juin 2012

Journée de zazen à paris :
samedi 16 juin ;
voir dans ce numéro "en vrac".
**Pour nous aider dans
l'organisation, toutes les
inscriptions à cette journée doivent
être faites avant le 10 juin.**

**Pas de journée à Paris en juillet-août,
reprise le samedi 22 septembre ;
toutes les dates de 2012 sont sur le
site dans «Programme».**

La Demeure sans Limites :
ouverture d'été :
à partir du samedi 7 juillet.

Co-voiturage: nous essayons d'organiser
le co-voiturage à partir des gares de
Valence ou St Etienne. Si vous passez
par/près de ces gares, merci de nous
indiquer si vous pouvez aider quelqu'un
à venir jusqu'à St Agrève.

Sommaire

La joie, c'est
ce que nous sommes...
Joko Beck

Extrait d'un recueil
d'histoires de
nonnes bouddhistes.

La fin de la souffrance ?
Barry Magid,

Question aux Maîtres :
Les Bouddhas pensent-ils ?

La quête du bonheur...
Lama Guendune Rimpoché

En vrac

La joie, c'est ce que nous sommes...

Toute notre vie se résume à ce petit sujet qui recherche un objet en dehors de lui-même. Mais si vous prenez quelque chose de limité, comme le corps et l'esprit, et recherchez quelque chose en dehors, ce quelque chose devient un objet et doit être également limité. Vous avez alors une chose limitée qui cherche une chose limitée et à la fin vous ne vous retrouvez qu'avec la même folie qui vous a rendu malheureux.

Nous avons tous passé de nombreuses années à échafauder une vision conditionnée de la vie. Il y a « moi » et il y a cette « chose » à l'extérieur qui me fait du mal ou qui me plaît. Nous avons tendance à passer notre vie entière à essayer d'éviter tout ce qui nous blesse ou nous déplaît, à identifier les objets, les personnes et les situations qui sont censées nous apporter de la souffrance ou du plaisir, et à éviter les unes ou rechercher les autres. Nous tous, sans exception, faisons cela. Nous restons séparés de notre vie - à la regarder, l'analyser, la juger - et cherchons une réponse aux questions : « Comment faire pour se sortir de là ? Est-ce que ça va m'apporter du plaisir, du confort ou vaudrait-il mieux que je m'enfue ? ».

Nous faisons ça du matin au soir. Un grand malaise se cache derrière nos façades sympathiques et amicales. S'il m'arrivait de gratter sous la surface de n'importe qui, je découvrirais un déchaînement de peur, de douleur et d'anxiété. Il y a des personnes qui vivent comme ça jusqu'au jour de leur mort. Et cela empire avec les années. Ce qui n'avait pas l'air bien grave à 25 ans paraît terrible quand vous avez 50 ans. Nous connaissons tous des gens qui seraient aussi bien morts ; ils se sont tellement engagés dans leur vision limitée que c'est aussi pénible pour leur entourage que pour eux-mêmes. La souplesse, la joie et le flux de la vie ont disparu. Cette éventualité

plutôt sinistre se présente à chacun de nous, à moins que nous ne réalisons qu'il nous faut travailler avec notre vie, que nous avons besoin de pratiquer. Nous devons voir à travers le mirage d'un « moi » séparé de « cela ». Notre pratique revient à refermer la brèche entre les deux. Ce n'est que dans l'instant où nous et l'objet devenons un que nous pouvons voir ce qu'est notre vie.

L'éveil n'est pas quelque chose que l'on obtient. C'est l'absence de quelque chose. Vous avez passé toute votre vie à avancer vers quelque chose, à poursuivre un but. L'éveil, c'est de laisser tomber tout ça. Mais il ne sert pas à grand chose d'en parler. Chacun doit pratiquer individuellement. Rien ne peut remplacer cela. Nous pouvons lire jusqu'à avoir cent ans et cela ne nous aura rien apporté. Tous, nous devons pratiquer, et nous devons le faire de toutes nos forces pour le reste de notre vie.

Ce que nous voulons vraiment,



c'est une vie naturelle. Nos vies manquent tellement de naturel qu'une pratique comme celle du Zen est extrêmement difficile au début. Mais quand nous commençons à apercevoir que le problème de notre vie ne se trouve pas en dehors de nous, nous avons commencé à

marcher sur cette voie. Au moment où commence cet éveil, une fois que nous commençons à voir que la vie peut être plus ouverte et plus joyeuse que nous ne l'avions jamais imaginé, nous avons envie de pratiquer.

Nous entrons dans une discipline comme celle du zen pour apprendre à vivre d'une façon saine. Le Zen est très pratique et concret, ancré sur la terre. Cela concerne notre vie quotidienne. Il s'agit de mieux travailler au bureau, de mieux élever nos enfants, et d'avoir de meilleures relations. Une vie plus saine et satisfaisante doit venir d'une pratique saine et équilibrée. Il nous faut trouver un moyen de travailler avec la folie de base causée par notre aveuglement.



Cela demande du courage de bien s'asseoir. La discipline du Zen n'est pas faite pour tout le monde. Il faut que nous ayons la volonté de faire quelque chose de difficile. Si nous le faisons avec patience et persévérance, en étant guidé par un bon enseignant, notre vie s'apaise peu à peu et devient plus équilibrée. Nos émotions ne sont plus aussi impérieuses. En nous asseyant, nous découvrons que la première chose avec laquelle nous devons travailler est notre esprit occupé, chaotique. Nous sommes tous pris dans la frénésie de nos pensées, et le problème de la pratique est d'amener cette activité de l'esprit vers la clarté et l'équilibre. Quand l'esprit, devenant clair et

équilibré, n'est plus attrapé par des objets, il peut y avoir une ouverture – et pour une seconde nous réalisons qui nous sommes réellement.

Mais l'assise n'est pas quelque chose que nous faisons pendant un an ou deux avec l'idée de la maîtriser. C'est quelque chose que nous faisons toute notre vie. Il n'y a pas de limite à la possibilité d'ouverture d'un être humain. Nous finissons un jour par voir que nous sommes le domaine illimité et infini de l'univers. L'ouverture à cette immensité et son expression est notre travail pour le reste de notre vie. Un contact de plus en plus fréquent avec cette réalité apporte toujours de la compassion pour les autres et transforme notre vie quotidienne. Nous vivons différemment, travaillons différemment, et établissons des relations différentes avec les gens. Le Zen est l'étude d'une vie. Il ne s'agit pas seulement de s'asseoir sur un coussin pendant 30 ou 40 minutes par jour. Toute notre vie devient la pratique, vingt-quatre heures sur vingt-quatre .

On m'accuse souvent de mettre l'accent sur les difficultés de la pratique. L'accusation est vraie. Croyez-moi, les difficultés sont bien là. Si nous ne les reconnaissons pas, ainsi que leurs causes, nous avons tendance à nous duper nous-mêmes. Et pourtant, la réalité ultime – pas seulement dans l'assise mais aussi dans nos vies-, c'est la joie. Mais la joie n'est pas le bonheur, ils sont différents. Le bonheur a un contraire, la joie n'en a pas.

Tant que nous recherchons le bonheur, nous aurons du malheur, parce que nous nous balançons toujours d'un pôle à un autre.



Il nous arrive d'expérimenter la joie, de temps en temps. Elle peut surgir de façon accidentelle ou au cours de notre pratique assise ou à d'autres moments de nos vies. Il est possible que nous expérimentions la joie pendant un temps après une sesshin. Notre expérience de la joie s'approfondit avec les années de pratique – enfin, si nous comprenons la pratique et avons la volonté de l'accomplir. La plupart des gens ne l'ont pas. La joie n'est pas quelque chose que nous devons trouver. La joie, c'est ce que nous sommes quand nous ne sommes pas préoccupés par autre chose. Ce que nous faisons quand nous essayons de trouver la joie, c'est juste d'ajouter une pensée – inutile, qui plus est – sur la réalité fondamentale de ce que nous sommes. Nous n'avons pas besoin d'aller chercher la joie. Mais nous avons bien besoin de faire quelque chose. Quoi ? C'est la question. Nos vies ne nous paraissent pas joyeuses et nous continuons à rechercher un remède. Nos vies se basent principalement sur la perception. Par perception, j'entends tout ce que nos sens nous rapportent. Nous voyons, nous entendons, nous touchons, nous sentons, etc... C'est ce qu'est la vie en réalité. Pourtant nous substituons habituellement

une autre activité à la perception ; nous la recouvrons d'autre chose, que j'appellerais l'évaluation. Par évaluation, je ne veux pas parler d'une analyse objective, dépassionnée – comme quand par exemple nous regardons une chambre en désordre et considérons ou évaluons comment la ranger. L'évaluation à laquelle je pense est égocentrique : « Est-ce que ce nouvel épisode de ma vie va m'apporter quelque chose qui me plaît, ou pas ? Est-ce que ça va me faire mal, ou pas ? Est-ce agréable ou désagréable ? Est-ce que ça me rend important, ou pas ? Est-ce que ça m'apporte quelque chose de matériel ? » C'est dans notre nature d'évaluer de la sorte. Dans la mesure où nous nous adonnons à ce genre d'évaluation, la joie sera absente de nos vies. La vitesse à laquelle nous pouvons basculer dans l'évaluation est impressionnante. Il peut arriver qu'à un moment où les choses vont plutôt bien, quelqu'un se mette d'un coup à critiquer ce que nous sommes en train de faire. Nous sautons dans nos pensées en une fraction de seconde. Nous avons une forte envie d'entrer dans l'espace intéressant du jugement d'autrui ou de nous-mêmes. Il y a beaucoup de drame dans tout cela, et nous aimons ça plus que nous ne l'imaginons. A moins que le drame ne traîne en longueur ou ne nous punisse, nous avons la volonté d'entrer dedans, parce qu'en tant qu'êtres humains nous avons une attirance de base pour le drame. D'un point de vue ordinaire, c'est plutôt ennuyeux de se trouver dans un monde de pure perception. Imaginons que nous soyons partis en vacances pendant

une semaine, et que nous rentrions. Peut-être nous sommes-nous amusés, ou du moins le pensons-nous. Quand nous retournons au travail, la case « Dedans » est activée avec des choses à faire et sur le bureau il y a plein de messages éparpillés « Pendant que Tu Etais Absent ». Quand les gens nous appellent au travail, c'est généralement parce qu'ils veulent quelque chose. Peut-être que le travail que nous avons donné à faire à quelqu'un d'autre a été négligé. Nous évaluons immédiatement la situation : « Qui a tout fichu en l'air ? Qui s'est relâché ? Pourquoi appelle-t-elle ? je suis sûr que c'est toujours le même problème. De toute façon c'est leur responsabilité. Pourquoi est-ce qu'on m'appelle ? » De la même façon, il se peut que nous expérimentions le courant joyeux de la vie à la fin d'une sesshin ; et puis nous nous demandons où est-ce qu'il s'en va. Même s'il n'est parti nulle part, quelque chose s'est produit : un nuage recouvre la clarté. Tant que nous ignorons que la joie c'est exactement ce qui nous arrive, moins notre opinion dessus, nous n'aurons qu'un peu de joie. Cependant, quand nous restons au stade de la perception au lieu de nous perdre dans l'évaluation, la joie ça peut être la personne qui n'a pas fait le travail pendant notre absence. Ça peut être intéressant d'avoir au téléphone tous ceux que nous devons appeler, quoi qu'ils veuillent. La joie ça peut – être d'avoir mal à la gorge ; ça peut être de se faire licencier ; ça peut être d'avoir à faire des heures supplémentaires de façon inopinée. Ça peut être de passer un examen de mathématiques ou d'avoir affaire à son ex-femme qui

veut plus d'argent. En général nous ne considérons par ces choses comme de la joie.



La pratique consiste à faire face à la souffrance. Ce n'est pas que cette souffrance soit importante ou qu'elle ait de la valeur en elle-même, mais elle est notre enseignante. C'est l'autre face de la vie, et il n'y aura pas de joie tant que nous ne verrons pas la totalité de la vie. Pour être honnête, une sesshin est une souffrance contrôlée. Nous avons une occasion de faire face à notre souffrance dans une situation de pratique. Avec notre assise, tous les attributs traditionnels d'un bon étudiant Zen sont mis à rude épreuve : l'endurance, l'humilité, la patience, la compassion. Tout cela sonne bien dans les livres, mais ce n'est plus aussi attrayant quand nous avons mal. C'est pour cela que les sesshin ne devraient pas être faciles : il faut que nous apprenions à être avec notre souffrance et nous conduire quand même de façon appropriée. Quand nous apprenons à être avec notre expérience, quelle qu'elle soit, nous devenons davantage conscients de la joie qu'est notre vie.

Joko Beck in Bodhidharma fall 2011. Trad. Marion

Extrait d'un recueil d'histoires de nonnes bouddhistes :

Quatre moines habitaient

dans la maison d'un potier. Ceci n'est pas le début d'une mauvaise blague sur les bouddhistes, mais d'un récit très court d'un recueil d'histoires de nonnes bouddhistes. Ce recueil est lui-même tiré du Vinaya, mais a été repris par le grand Maître tibétain Bu- Ston.

Le potier les voit méditer toute la nuit, et au matin, il demande à l'un d'eux dans quelles circonstances il a décidé d'être ordonné.

Voici leur dialogue :

Quand et où avez-vous été ordonné ?

Avez-vous entendu parler du roi Na lag can du pays de Kalinga ?

Oui.

C'était moi. Après avoir compris les inconvénients de la royauté, j'ai demandé l'ordination.

Qu'aviez-vous vu ?

Alors qu'un oiseau transportait en volant un animal tué, il fut attaqué par d'autres oiseaux. Il lâcha l'animal, qui fut attrapé par un autre oiseau. Alors, le reste entoura celui qui s'était saisi de la viande, et l'attaqua à son tour. Voyant cela, je pensais : « Prendre est une entrave, lâcher est libération ».

Et je demandai l'ordination.

nunscommunity.blogspot trad. Joshin Sensei

La fin de la souffrance ?

Le problème, dit Barry Magid, est que la fin réelle de la souffrance n'est pas ce que nous attendions.

Le cœur de notre pratique et de nos vies est la façon dont nous examinons, comprenons et rencontrons le fait de souffrir. La souffrance n'est pas une partie optionnelle de notre vie, une partie contrôlable, ou jetable ; elle fait intrinsèquement partie de cette vie. Mais ce n'est pas

ceci que nous sommes venus entendre. Le Bouddha ne s'est pas arrêté après la 1ère Noble Vérité : il a continué, et même promis qu'à travers la compréhension des racines de cette souffrance, nous pourrions y mettre fin. Cette promesse, la fin de la souffrance, est comme un hameçon qui nous attrape, et longtemps après le début de notre pratique, nous sommes toujours en train de garder nos fantaisies personnelles sur ce que sera exactement cette fin de la souffrance. Mais en fait, cela ne se termine pas comme nous l'attendions – ni comme nous le voulions.

Joko Beck, mon enseignante, avait l'habitude de dire que cela prenait beaucoup, beaucoup d'années aux étudiants pour découvrir le sens réel de la pratique, et lorsque cela arrivait, beaucoup laissait tomber. Parce que la fin de la souffrance que nous comprenons pouvoir obtenir à travers la pratique devient en fait la fin de la séparation d'avec la souffrance. La souffrance cesse d'exister lorsque nous réalisons profondément qu'elle n'est plus un obstacle dans notre vie, une intrusion non nécessaire, évitable, que nous pourrions apprendre à exclure de notre vie une fois pour toutes. Au lieu de cela, nous faisons l'expérience du fait que la souffrance est inséparable de la vie. J'aime expliquer cela en disant que la souffrance ne disparaît pas de notre vie, mais à l'intérieur de notre vie. Quand nous vivons notre vie comme un tout, il n'y a plus un aspect que nous pouvons étiqueter comme « souffrance ».

B. Magid "Ending the Pursuit of Happiness" in Buddhadharma Spring 2008.

Question aux Maîtres : *Les Bouddhas pensent-ils ?*

Du point de vue des soutras, la « pensée » est l'esprit qui attrape son objet avec sa signification. Quand nous disons « pomme », par exemple, notre esprit saisit une image de pomme parce que nous avons associé la signification avec ce mot et c'est ce que nous saisissons dans notre esprit. Quand nous disons « je », ou « moi », il se peut que nous nous identifions avec un titre, un statut, un sexe, une religion, ou même avec la douleur – et toutes ces choses impliquent le mouvement de l'esprit ou de la pensée. S'il n'y a pas de pensée, il nous est impossible d'attraper. Le samsara, ou la souffrance existentielle, est le résultat de la saisie. Un Bouddha, par définition –celui qui est libre de la souffrance existentielle-, n'a pas un esprit qui saisit. Puisqu'un Bouddha ne saisit pas, il ne pense pas.



Ce que perçoit un Bouddha est la conscience pure, ou *rigpa*, laquelle n'est pas un produit de l'esprit qui bouge ou qui pense, mais la perception directe. Il est tout à fait impossible pour la

pensée d'expérimenter directement la vraie nature de l'esprit, c'est pour cela que dans le Dzogchen on n'encourage pas la pensée puisqu'elle ne va pas nous libérer de la souffrance. Bien que nous puissions admettre par convention que la pensée de faire du bien à un autre est préférable à une pensée de jalousie, nous devons nous libérer des pensées, même positives, si nous voulons atteindre la pleine réalisation. Ceci en raison de leur implication avec la saisie de l'esprit.

La saisie de l'esprit est source de souffrance. La douleur et l'insécurité sont présentes dès qu'apparaît la saisie de l'esprit. Cependant nous sommes tellement habitués à ce malaise que l'habitude elle-même est confortable et que nous considérons rarement nos pensées comme une expression de la souffrance. En réalité, nous sommes persuadés qu'en améliorant nos pensées, et par là leurs résultats, notre vie sera meilleure.

Si nous sommes disposés à reconnaître que nos pensées sont une expression de souffrance, faut-il alors leur déclarer la guerre et essayer de s'en débarrasser ? Ce n'est pas ce que recommande le Dharma. D'après les enseignements, afin de faire de notre souffrance un chemin, nous devons utiliser les pensées comme porte de la libération de la pensée. A la base, la pensée sert à soutenir notre cheminement, non pas grâce à des pensées plus intelligentes ou meilleures, mais grâce à l'observation directe, laquelle n'implique pas la pensée. Nous observons directement l'esprit qui pense. D'où vient cette pensée ? Où va-t-elle ? Où est l'esprit ? Qui est en train de penser ? Qui est en train

d'observer la pensée ? Quand vous observez directement l'esprit lui-même, vous ne pouvez rien trouver et vous demeurez en cet état. La pensée est le mouvement et la nature de l'esprit. Vous pouvez penser n'importe quoi. Vous pouvez créer n'importe quoi. En laissant les pensées se déployer, nous pouvons inventer des histoires incroyables qui nous font rire et qui nous font pleurer. Plus nous nous identifions avec nos histoires et leur créateur, plus nous sommes pris dans notre souffrance. La libération de la souffrance n'est pas une question de trouver une meilleure histoire. Nous devons plutôt trouver le conteur. Et quand nous le cherchons, nous ne pouvons rien trouver de solide qui ne soit pas à son tour une autre histoire.



Les pensées ne peuvent demeurer quand nous les regardons de façon directe et précise. Au moment de leur dissolution, il est possible que nous ayons conscience d'un observateur des pensées. Nous regardons alors cet observateur de façon directe et ouverte. Il disparaît lui-même à son tour, laissant place à l'ouverture et la clarté. C'est ici que nous demeurons dans une conscience ouverte. En regardant directement nos pensées sans y ajouter d'élaboration, nous découvrons que la pensée est comme un nuage se dissolvant dans le ciel. Nous nous référons à ce ciel comme

la base, la source ou la grande mère de tout ce qui est. Nous voyons cet espace plus clairement en l'absence de pensée. Mais la pensée nous apporte une expérience de contraste, un passage pour la découverte de l'espace illimité de l'être, qui n'est pas un produit de l'esprit qui bouge et qui pense et qui n'est pas expérimenté par cet esprit mobile. L'espace infini de l'être est perçu directement et ouvertement par la conscience elle-même, *rigpa*. Parce qu'il n'y a pas de séparation entre la conscience et l'espace, on s'y réfère comme à une union. Celle-ci donne spontanément naissance à des qualités positives, telles que la compassion.

Alors ne rien faire pendant la pratique de la méditation. Laissez venir les pensées ; elles vont se dissoudre. Si ce n'est pas le cas, observez ouvertement et voyez-les se dissoudre. Au fil de la pratique, nous nous familiarisons de plus en plus avec l'ouverture que nous expérimentons quand notre saisie se dissout. C'est ainsi que nous reconnaissons notre nature véritable puisque les qualités positives de la bouddhété sont naturellement et spontanément

disponibles, pour le bien des autres.

*Tenzin Wangyal Rimpoché
Budhadharma Fall 2011
Trad. Marion*

La quête du bonheur



Le bonheur ne se trouve pas avec effort et volonté, mais réside là, tout proche,
Dans la détente et l'abandon,
Ne soit pas inquiet, il n'y a rien à faire.
Tout ce qui s'élève dans l'esprit n'a aucune importance.
Parce que dépourvu de toute réalité.
Ne t'attache pas aux pensées, ne les juge pas.
Laisse le jeu de l'esprit se faire tout seul,

S'élever et retomber, sans intervenir.
Tout s'évanouit et recommence à nouveau, sans cesse.
Cette quête même du bonheur est ce qui t'empêche de le trouver.

Comme un arc-en-ciel qu'on poursuit sans jamais le rattraper.
Parce qu'il n'existe pas, parce qu'il a toujours été là,
Et parce qu'il t'accompagne à chaque instant.
Ne crois pas à la réalité des choses bonnes ou mauvaises, Elles sont semblables aux arcs-en-ciel.
A vouloir saisir l'insaisissable, on s'épuise en vain.
Dès lors qu'on relâche cette saisie, l'espace est là,
Ouvert, hospitalier et confortable.
Alors jouis-en.
Ne cherche plus.
Tout est déjà tien.
A quoi bon aller traquer dans la jungle inextricable,
L'éléphant qui demeure tranquillement chez lui.
Cesse de faire.
Cesse de forcer.
Cesse de vouloir.
Et tout se trouvera accompli, Naturellement.

Lama Guendune Rimpoché

En Vrac :

-Lu dans le métro :

La poésie c'est
un réflexe de survie
la persistance du souffle
le vrai coeur de la planète
le contraire de l'inhumanité croissante.

*Zéno Bianu La poésie, c'est autre chose.
Ed. Arfuyen*

- Paris 16 juin : il y aura zazen le matin, déjeuner, puis nous irons ensemble visiter la partie japonaise du Musée Guimet, notamment les différentes représentations des bodhisattvas Kanzéon et Jizo.

Ensuite, retour à notre salle habituelle, et fin de la journée vers 18H . (Vous pouvez aussi repartir directement après le musée si vous le désirez.)

Participation : 30 euros et 7 euros pour l'entrée du musée.

Pour nous aider dans l'organisation, toutes les inscriptions à cette journée doivent être faites avant le 10 juin.

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 .