



DAISHIN

Paris :Journée de zazen
avec Joshin Sensei
le 20 octobre

Joshin Sensei à Auriol
vendredi 12 octobre, le
soir et samedi 13 octobre
pour une journée de zazen.

Retraite d'automne à la
Demeure sans Limites :
- du mercredi 31 octobre
arrivées à partir de 14 h
au dimanche 4 novembre
après le déjeuner.
(Vous pouvez aussi
arriver le jeudi 1er),
- Enseignements :
« Sandokai, un grand
poème du Ch'An »

Sommaire

Les Bouddhas
pensent-ils ?
Suite

La rencontre du Dharma
et de l'action
(1ère partie)
Beth Goldring

Mon passage à
la Demeure sans Limites
Monique R

Bibliographie proposée
en anglais

En vrac

Question aux Maîtres : Les Bouddhas pensent-ils ? *Zenkei Blanche Hartmann*

Pour aller vite je dirais que oui, les Bouddhas pensent. J'ai pourtant un autocollant sur ma voiture qui dit : « Ne croyez pas à tout ce que vous pensez », parce que nous nous identifions si souvent avec nos pensées et que nous y installons un soi. La question d'avoir « raison » peut devenir tout à fait émotionnelle et nous entrons dans des discussions et conflits passionnés pour défendre notre point de vue.

Peut-être que si on entend dans les instructions de méditation qu'il ne faut pas se laisser emporter par les pensées, on s'imagine qu'on est censé arrêter de penser. Un étudiant a dit un jour à Suzuki Roshi : « Je ne peux vraiment pas arrêter de penser. Que dois-je faire ? » Le Roshi a répondu : « Y a-t-il un problème avec la pensée ? »

Le Canon Pali est une large collection d'exemples de la façon dont pensait le Bouddha Shakyamouni ; et toute la vaste littérature des enseignements et commentaires des ancêtres Bouddhas depuis 2500 ans, provenant de nombreux pays et cultures différents, sont des exemples de la façon dont pense un Bouddha. L'intention d'un Bouddha est de libérer les êtres de la souffrance et du malheur, c'est pourquoi il ou elle observe clairement quelles actions du corps, de la parole ou de l'esprit mènent à la paix et au bonheur et lesquelles mènent à la douleur, puis enseigne aux autres ce qu'il ou elle a découvert. Il ne tient plus qu'à nous, ensuite, de nous entraîner à abandonner les



pensées qui mènent à la souffrance et à cultiver celles qui mènent au bonheur.

Par exemple, le Bouddha Shakyamouni enseigne ceci dans le Dhammapada :

« Toute expérience est précédée de l'esprit, guidée par l'esprit, faite par l'esprit.

Si vous parlez ou agissez avec un esprit corrompu, la souffrance suivra, Comme la roue de la charrette suit les sabots du bœuf.

Toute expérience est précédée de l'esprit, guidée par l'esprit, faite par l'esprit.

Si vous parlez ou agissez avec un esprit paisible, le bonheur suivra, Comme une ombre qui est toujours là.

« Il m'a abusée, attaquée, vaincue, volée »

Il n'y a pas de fin à la haine de ceux qui continuent sur ce mode.

« Elle m'a abusé, attaqué, vaincu, volé »

La haine cesse pour ceux qui ne continuent pas sur ce mode. »

En zazen, notre effort consiste à observer nos propres pensées et à noter tous les modèles de pensée habituels, en voyant par exemple la fréquence d'apparition des pronoms de la 1^{ère} personne –je, moi, à moi. Il se peut que nous remarquions que dans notre esprit nous mettons souvent une frontière entre « ceci » et « cela », entre « moi » et « pas moi » ou entre « soi » et « autre ». Nous pourrions simplement explorer l'endroit où se situe une telle frontière, ou si elle existe réellement en dehors de nos pensées. Pourrions nous la faire plus grande pour inclure plus de choses ? Pourrions-nous la laisser s'étendre pour inclure l'univers entier ? Ou alors il se peut que nous remarquions une tendance habituelle à l'auto-dépréciation ou à l'auto-agrandissement, ou une tendance à porter des jugements sur les autres. Nous pouvons ensuite observer si l'un ou l'autre de ces modèles conduit à la paix ou au stress.

Dès que nous remarquons une pensée stressante – telle que l'avidité, la saisie, le désir insatiable, l'envie, l'aversion, la volonté malade, la colère, la peur, la haine, l'illusion- nous pouvons nous entraîner à reconnaître son côté malsain et à la laisser partir. Dès que nous remarquons une pensée saine – telle que l'amour, la gentillesse, la compassion, la joie empathique, l'équanimité, la reconnaissance, la générosité, l'enthousiasme, la dévotion-, nous pouvons nous entraîner à reconnaître son côté sain et à la cultiver.

« Qui est-ce qui remarque ces pensées comme saines ou malsaines et réagit pour le bien de tous les êtres ? » Voici un exemple de la façon dont pense un Bouddha ou un bodhisattva.

Quand nous observons le fonctionnement de notre esprit, notez que ce n'est pas ce qui y surgit, mais la façon dont nous le considérons qui fait toute la différence pour nous-mêmes et pour tous les êtres.

Question aux Maîtres :

Les Bouddhas pensent-ils ? *Narayan Liebenson Grady*

Telle que je l'entends, la pensée fait partie de l'esprit éveillé ; c'est juste qu'elle est nécessaire, fonctionnelle et clairvoyante au lieu d'être indulgente, inutile et créant une accoutumance. Sans attachement à la pensée, le silence et la paix sont disponibles. Si je ne m'accroche pas aux pensées en les considérant comme moi ou à moi, la liberté remplace l'esclavage. Les Bouddhas font des projets mais ne s'engagent pas dans l'inquiétude. Ils prennent des décisions sans être ballottés par des émotions égoïstes. Les Bouddhas ont une créativité incommensurable, mais ils ne s'intéressent pas au rêve. Les Bouddhas pensent mais ils ne sont pas prisonniers de leurs pensées, ils ne les confondent pas avec ce qu'ils sont. Ils sont présents, au milieu des pensées qui s'élèvent, et s'en servent pour faire du bien à tous les êtres.

Dans la pratique du Dharma on a souvent une fausse idée de la

méditation comme d'une lutte pour éliminer les pensées, on croit que le silence signifie qu'il n'y a pas de pensées. Combattre les pensées crée de la tension et de la tension vient le doute. Les Bouddhas n'essayent pas de se débarrasser des pensées ; ils les laissent s'élever et passer. En lâchant l'attachement aux pensées, on a un accès plus large à la sagesse.

Un aspect significatif de la pratique bouddhiste est l'apprentissage du lâcher-prise. Le lâcher-prise libère l'énergie et crée un espace pour explorer et questionner la nature de la souffrance et de la libération.



Des efforts avisés dans la pratique impliquent une relation avisée à la pensée, en lui permettant d'être créative et clairvoyante. Sans la conscience, les pensées sont conditionnées par l'habitude. La solution c'est de n'être ni attiré ni repoussé, identifié ou réactif. Nous n'essayons donc pas de ne pas penser ; au lieu de ça nous apprenons qu'il est possible d'être tranquille et de laisser les pensées aller et venir comme un aspect naturel de la vie.

Le travail de la méditation consiste à apprendre comment utiliser judicieusement la pensée et ne pas être utilisé par elle. Nous apprenons à relâcher nos préoccupations habituelles et à prendre plaisir à rester dans l'état de non-distraktion. Nous souffrons parce que nous sommes trompés par nos pensées, nous investissons notre identité dans chaque pensée qui survient. Mais la pensée en elle-même n'est pas un problème. Les Bouddhas savent qu'une pensée n'est qu'une pensée et demeurent dans la paix authentique et éternelle.

*Budhadharma Fall 2011
Trad. Marion*

La rencontre du Dharma et de l'action

Beth GOLDRING est une nonne bouddhiste Zen américaine qui depuis plusieurs années travaille au Cambodge auprès des personnes atteintes du sida, vivant (et mourant) le plus souvent dans des conditions difficiles, tant matériellement que spirituellement. J'ai eu la chance de rentrer en contact avec elle, et l'association BrahmaVihara et je suis contente de présenter son action, et sa réflexion de nonne sur cette action.
Joshin Sensei

On m'a demandé de parler de « Dharma et Action Sociale » ; beaucoup a déjà été dit, bien et avec sagesse. Le vénérable Thich Nhat Hanh a parlé de façon bouleversante de l'impossibilité de demeurer dans un monastère, à l'abri des bombes quand le monde extérieur est bombardé. Il tire sa compréhension de l'Action Sociale de l'intérieur du Dharma en s'appuyant sur la vacuité, l'interpénétration totale de tous les aspects de l'existence. Quand une main est blessée, dit-il, l'autre main se contente-t-elle de regarder ou bien cherche-t-elle, en réponse, quelque chose pour la guérir ? Si nous comprenons que nous faisons partie du même tout, l'action de compassion se produit spontanément, sans même que l'on ait besoin d'y réfléchir. Dans le Zen, nous disons : « Si j'ai faim, je mange. Si vous avez faim, je vous nourris ». La compréhension, c'est qu'il n'y a plus de différence entre ces actions une fois que nous nous fondons sur la vacuité. Votre faim est la mienne. Nous parlons aussi dans le Zen du Bodhisattva Kanzéon, connu sous son nom masculin du Bodhisattva Avalokiteshvara, comme ayant mille yeux et mille bras. Chaque bras possède un œil. Dès qu'il y a souffrance, elle produit un œil pour la voir et un bras pour l'atteindre.

Au Cambodge, le Vénérable Maha Ghosananda offre un exemple du Dharma vécu comme la manifestation de *metta*, à travers une marche annuelle pour la paix et un enseignement permanent. Tel le moine sur le champ de bataille des premières histoires bouddhistes, il apporte une paix rayonnante au cœur de la souffrance. Il cite souvent ce verset du Dhammapadda : « La haine ne s'éteint pas dans la haine. Seule la non-haine y met fin. C'est une vérité ancienne ». L'un de vos leaders activistes parmi les moines thaï, parlant des banques de riz qu'il avait fondées, demanda : « Nous mangeons le riz des villageois. Comment ne les aiderions-nous pas dans leurs besoins ? ».



Le vénérable Phra Paisan Visalo a eu une vie aussi simple que possible dans les forêts profondes avec des études poussées et des efforts pour sauver le lac Songka, pour apporter la paix dans le conflit du Sud de la Thaïlande, et pour promouvoir la paix dans le monde.

Le vénérable Alongkot a fondé un hospice et un centre de soins pour les malades du Sida, dans les premiers temps de l'épidémie quand les gens mourraient et que les familles étaient terrifiées de les soigner.

J'ai commencé à travailler avec les malades du Sida en 1995-1996 avec le vénérable Chinawaro, qui cherchait dans la médecine traditionnelle le moyen d'alléger leurs souffrances.

Nombre de grands enseignants de la méditation de la tradition Thaï, au XXème siècle –y compris les vénérables Buddhadasa et Payutto, ont beaucoup écrit et enseigné sur l'Action Sociale et la réponse compassionnelle dans le monde.

La tradition tibétaine, à travers le Dalaï Lama et beaucoup d'autres, a illuminé la rencontre d'une profonde connaissance du Dharma et d'une action compassionnelle profonde. La capacité des nonnes, des moines et même des laïcs tibétains de supporter la souffrance extrême infligée par les Chinois, sans tomber dans la haine et la colère, est un extraordinaire exemple de pratique de la sagesse compassionnelle. Quand on demande au Dalaï Lama pourquoi il n'a pas de haine pour les Chinois qui ont pris son pays et lui ont fait tant de mal, il répond : « Pourquoi devrais-je leur faire don de mon esprit ? ».

Plus récemment nous avons vu en Birmanie des milliers de nonnes et de moines descendre dans la rue pour protester de façon non violente contre les privations économiques. Ils ont souffert et continuent à souffrir des conséquences de leur action. « Comment pouvons-nous rester dans les monastères quand les gens souffrent de la faim » disent nonnes et moines.

Et récemment quelqu'un m'a rappelé l'histoire des moines prenant soin du Bouddha quand il était mourant. « Pourquoi ne prenez-vous pas soin des autres de la même façon ? » demanda-t-il. « Quand vous prenez soin d'eux, vous prenez soin de moi ». Alors, quand j'aborde la question de l'action sociale bouddhiste, je parle à partir d'une tradition qui remonte aux origines et qui englobe les trois principales traditions bouddhistes.

Il y a cependant une autre facette importante à la question de l'action sociale bouddhiste. Quand nous parlons d'action sociale enracinée dans le Dharma, il est essentiel d'avoir quelque compréhension du Dharma. Il est essentiel qu'il y ait de la place pour l'étude, pour la retraite, pour les bases. Il est essentiel qu'il y ait une pratique selon les règles et de longues années d'efforts soutenus. Sans écoles de cette sorte pour les nonnes et les moines, sans lieux pour de longues retraites, sans maîtres de méditation, sans individus de grande érudition et sagesse, sans des enseignements profonds pour les laïcs dans les nombreux monastères de nombreux pays, sans toutes ces choses qui constituent l'étude formelle et la pratique du Dharma, l'action sociale perdra son enracinement et ne deviendra qu'une autre forme de Karma dans le monde. Parfois ce sera un karma habile, parfois malhabile ; mais il ne sera pas une forme de pratique bouddhiste ou une incarnation du Dharma.

Certes, il peut alléger la souffrance sur un plan pratique, mais sa capacité de transformation restera non développée. Sans l'opportunité d'étudier le Dharma dans les règles, nous sommes probablement incapables de développer la capacité de non-haïr, fondamentale dans l'action sociale compassionnelle. Plus important encore, préserver et vivre la tradition -en particulier mais pas seulement- face à l'adversité comme cela s'est fait pendant de nombreuses années en Birmanie, c'est déjà en soi une forme puissante d'action sociale. Et la douceur d'une vie cachée accomplie dans la vacuité méditative remplit les six royaumes.

Ainsi, ce qui peut parfois apparaître comme deux tendances opposées entre bouddhisme moderne et traditionnel : méditation, étude en une retraite loin du monde et engagement direct dans la souffrance du monde, me semble être les deux faces de la même chose, comme deux mains ensemble ou -comme

le dit l'un de nos soutras (L'identité du Relatif et de l'Absolu- Sandokai) : « comme le pied avant et le pied arrière dans la marche ». (1ère partie)

Beth GOLDRING
Trad. M.C.Calothy A. Delagarde .

< HYPERLINK "<http://www.brahmavihara.cambodiaaidsproject.org/>" "<http://www.brahmavihara.cambodiaaidsproject.org/>" >

Mon passage à la Demeure sans Limites

Je traînais depuis quelques mois une certaine lourdeur qui ne m'était pas connue, et voilà que soudain émerge le besoin très fort de faire une pause, d'arrêter la machine, de mettre les pendules à zéro, pour tenter de redémarrer autrement. Je pouvais faire une longue marche, mais non il m'en fallait plus. C'est alors que ressort de ma mémoire « la Demeure sans Limites », oui c'est ça, c'est exactement le lieu où il me faut aller. Le pont entre moi et ce lieu, c'était les écrits dans « La Vie » de Joshin Sensei, lecture occasionnelle mais chaque fois très sensible ; et puis ce monastère qu'elle avait créée me semblait particulier ; pour moi quasi ignorante du Bouddhisme, amoureuse du massif central, de la nature, une vieille ferme en Ardèche sans signe distinctif extérieur, c'était aussi un pont. Il y avait néanmoins une part d'inconnu énorme, que se passe-t-il dans cette maison ? la méditation, l'assise ?, je n'ai jamais pratiqué et plus même ça me semblait inaccessible pour moi si active, si pleine d'énergie et plutôt « engagée » dans les questions du monde. Mais la fracture était là, je voulais m'arrêter, alors c'était le moment.

J'y ai passé huit jours, je voulais profiter pleinement de cette dernière semaine d'ouverture en période estivale. Les premières vingt quatre heures ont été terribles ; j'ai cru m'être trompée de destination, mon corps souffrait, mon esprit aussi ; zazen

c'était un bombardement dans ma tête, à quoi cela servait-il ? et puis ce manque de contact entre nous, avec Sensei également, toutes ces règles, ces rites à intégrer, j'étais renvoyée à la petite fille qui n'arrête pas de se faire remettre à sa place, moi indépendante, moi adulte à mon âge...

Et puis et puis et puis..., j'ai décidé de tenir le cap, de jouer le jeu, de me couler dans ce chemin ; j'ai vite ressenti que les souffrances, les difficultés n'étaient rien à côté de ce que je recevais et qui s'installait peu à peu, s'ancrait en moi.

Ce lieu, ce moment n'étaient pas comme ceux que j'avais pu connaître. Quelque chose de totalement nouveau se passait là. Il m'était arrivé quand j'avais eu besoin de faire une pause, pour me recentrer, me « recueillir » (mot qui a sens pour moi), d'aller dans un monastère chrétien. Mais je me heurtais le plus souvent à cette croyance en Dieu que je ne partage pas, (ne partage plus), les mots, les rituels alors me heurtaient, je ne pouvais partager ce recueillement, j'étais renvoyée à ma solitude, quand pourtant...

Là j'ai trouvé ma place, j'ai pu vivre pleinement ce temps de pause et plus même j'ai été nourrie. Je n'ai pas rencontré d'obstacles, rien ne m'a heurtée même si j'étais étrangère aux mots, aux codes, au rituel. J'ai pu partager le temps dans tous ses instants, toutes ses formes, au delà de ma propre solitude.

Après quatre ans de retraite heureuse, plutôt très active, j'étais venue avec une question « Où est aujourd'hui l'essentiel dans ma vie ? Quels choix faire dans mes engagements écolo/ politico /sociaux ?... » Je suis repartie en ayant découvert que mon premier chantier serait dans les tâches quotidiennes, que donner de l'attention aux tâches ménagères - cuisine, nettoyage, et les sanitaires- (que je néglige) c'était aussi important que m'occuper de mon potager. Depuis trois jours que je suis revenue chez moi, mon regard est nouveau, mes gestes sont nouveaux.

Monique R

Bibliographie proposée en anglais :

- «Living by Vow » Okumura Roshi. Les enseignements donnés par Roshi à propos des chants des temples Zen, les Refuges, le sutra des repas, etc
- «Trust in Mind » Mu Soeng. Commentaires sur le Shin Jin Mei
- « Zen Skin, Zen Marrow » S.Heine « Will the Real Zen Buddhism Please Stand Up ?»
- « Dogen's Manual of Zen Meditation » K.Bielefeld
- « Mount Lu Revisited » Beat Grant toute la vie et les poèmes de Su Shih, le plus grand poète des Sung
- « Women Living Zen » Paula Arai, un livre passionnant retraçant l'histoire des nonnes de l'Ecole Soto, et du Nissodo où se trouve actuellement Jokei.

En vrac : Zazen du soir :

Parfum mouillé et clapotant,
fraîcheur de mousse et de bois.
La nuit s'est assise.

Repas :

Mésange picore les miettes,
festin sous l'auvent suspendu ;
quatorze picorent les bols,
festin de Bouddha dans
le zendo paisible.

Danielle Chokan

Merveilleusement brillante,
la lune d'automne flotte
dans le ciel mince ;
dans le bassin nagent les poissons _
ils frissonnent et
font étinceler leurs écailles
de dragon
quand elle passe au-dessus d'eux.

Amy Lowell « Zen Poèmes »

l'intimité de la vie

Nous avons besoin d'être proche
Nous avons besoin de regarder au plus proche
Nous avons besoin de courber notre dos
et de descendre sur nos genoux
Nous avons besoin de trouver cette joie simple –
Que la Vie va apporter si nous y apportons
le regard – et le cœur.



* "<http://healingthenakedheart.blogspot.fr/>

La même artiste que celle qui fait le blog avec les Jizos : lillajizo.blogspot.fr

* **Le blog de Joshin Sensei** :

chaque semaine, deux ou trois nouveaux textes, poèmes, images : <lulena-zen.blogspot.fr>

* **Reçu à la fin de l'été** : « Permettez-moi de vous remercier pour l'accueil à la Demeure sans Limites et la richesse des enseignements, enseignements aussi à travers la pratique et les samus à la fois souples et rigoureux, l'ordre, l'attention et le respect portés à tous et chacun et à la Nature. » T.D

*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...*