

Flottant dans l'univers
la lune et le coeur
qu'elle reçoit
coeur purifié vers où
son errance le
conduira...

Saigyo

DAISHIN



N° 161 Avril 2011

La prochaine journée
de **zazen à paris**
avec *Joshin Sensei* :
le **samedi 30 Avril**

Ouverture de la DsL :
retraite avec *Joshin Sensei* :
du 21 au 26 avril :

« **Interdépendance,
être relié(e) à toute vie** »

(Toutes les dates
d'ouverture et de retraite
en ligne, ou sur demande à
la Demeure sans Limites).

Sommaire

Pour Moriyama Roshi,
mon Maître

Joshin Bachoux Sensei

Questions aux Maîtres :

Narayan Liebenson Grady

Zenkei Blanche Hartman

Un chemin sans
raccourcis

F. Ostaseski

En Vrac

Pour Moriyama Roshi, mon Maître :

Nous savons que Moriyama Roshi était probablement en voyage dans la région sinistrée, et malgré toutes les recherches, nous n'avons trouvé aucune trace de lui, ni aucune personne ayant reçu de ses nouvelles.

Où qu'il se trouve, quelle que soit sa situation:

nous nous rappelons avec gratitude qu'il nous a transmis le Dharma dans la joie, et en toute liberté;

que, grâce à de grands efforts, il a fondé la Demeure sans Limites afin de nous permettre d'y pratiquer la vie pure définie par M° Dogen; et qu'il a toujours, avec patience, avec compassion et un grand sens de l'humour, donné tout son temps et son énergie pour aider ses disciples et ses étudiants à cheminer avec lui dans la Voie du Bouddha.

Tous les rakusus ordonnés à la Dsl savent qu'ils sont entrés dans son lignage, et que leur nom du Dharma est écrit près du sien.

Que vous soyez venus un jour à la DsL, ou qu'à travers la DsL, quelques mots du Dharma, lus ou entendus, vous aient touchés et retenus un moment, nous espérons que vous vous joindrez quelques instants à nous par la pensée.

La gratitude que je porte au Maître qui m'a accueilli à Zuigakuin, qui m'a permis d'entrer dans la Voie, qui m'a rasé la tête et remis les vêtements de moine ne peut s'exprimer avec des mots imprimés. Elle me dépasse, et passe à travers moi, avec joie dans le silence du coeur.

*Joshin Bachoux Sensei, disciple et
successeure de Moriyama Daigyo Daisho*

Question :

Ma mère vient de mourir au terme d'une longue bataille contre un cancer. Au cours de ses dernières semaines à l'hôpital, les médecins ont proposé de lui donner de la morphine pour qu'elle souffre moins mais ils m'ont aussi prévenu qu'il serait nécessaire d'augmenter les doses petit à petit et que cela finirait par la tuer. C'était à moi de prendre la décision. Je les ai autorisés à lui administrer de la morphine.

J'aimerais savoir ce que les enseignements du Bouddha peuvent nous apporter à cet égard. S'agit-il d'un acte de compassion ou d'une transgression du voeu de ne pas tuer? J'ai également rédigé mon propre testament de vie en demandant que si jamais j'étais dans un état végétatif ou en phase terminale d'une maladie incurable on n'ait pas recours à des moyens exceptionnels pour prolonger ma vie. J'ai aussi demandé à un ami proche de me prêter assistance en m'aidant à mourir si je me trouvais dans cette situation. Est-ce que ceci va de quelque façon à l'encontre des enseignements du Bouddha?

Narayan Liebson Grady

Selon les enseignements du Bouddha, cinq conditions doivent être réunies pour que l'on puisse parler d'acte de tuer. 1: il doit y avoir un être vivant. 2: il doit exister la conscience qu'il y a un être vivant. 3: il doit y avoir l'intention de tuer. 4: il doit y avoir l'action de tuer. 5: l'action de tuer doit entraîner la mort. Toutes ces conditions doivent être réunies pour que soit enfreint le précepte de ne pas tuer.

Si l'on applique ce qui précède au cas de votre mère, on voit qu'il n'y avait pas d'intention de tuer ni d'action de tuer et que votre mère n'est pas morte de votre fait. Elle est morte d'une maladie en phase terminale et votre seule intention était la compassion.

Ce qui pourrait aider, c'est de se souvenir que chaque précepte a deux pôles, un pôle positif et un pôle négatif. Le pôle négatif du premier précepte est le suivant: "J'adopte ce précepte pour m'empêcher de tuer des créatures vivantes". Le pôle positif revient à dire: "Je fais voeu de pratiquer des actes de compassion".

Garder présentes à l'esprit nos intentions nous aide à comprendre ce précepte. Sommes-nous guidés par un souci de compassion ou par des intentions malsaines telles que la peur, l'avidité, la colère ou l'impatience? Dans la situation que vous décrivez, il est évident que votre seul souci était de soulager la souffrance de votre mère.

Il est important d'observer notre attitude vis à vis des préceptes. Il peut arriver que notre relation aux enseignements soit basée sur la peur plutôt que sur l'amour - nous pouvons avoir une crainte exagérée d'être punis au lieu d'utiliser les préceptes comme des outils nous permettant de devenir plus réfléchis et sensibles et d'améliorer les conséquences de nos actions sur autrui. Les préceptes ne sont pas des commandements, mais des conseils qui nous proposent d'apporter une autre réponse à la souffrance que celle qui consiste à simplement réagir à nos émotions négatives. Ils nous enseignent que chacun de nous, dans une situation donnée, devrait se demander honnêtement quelle action est la plus empreinte de sagesse et de compassion et agir alors de manière à diminuer la souffrance. En ce qui concerne votre deuxième question, il me semble qu'on a davantage besoin de ces testaments de vie de nos jours, en raison de la médicalisation de la fin de vie. Ce qui était autrefois un processus naturel peut aujourd'hui rendre nécessaire le refus de procédures parfois extrêmement douloureuses qui n'ont pour but que de prolonger la vie sans espoir de guérison.

Appliquer les préceptes aux situations du monde moderne demande un examen et une réflexion approfondis. Votre dernière question à savoir le fait de demander à un ami de vous aider à mourir si vous êtes dans un état végétatif ou en phase terminale d'une maladie incurable est trop complexe pour répondre ici. Pour vous apporter une réponse sérieuse et approfondie, il me faudrait examiner personnellement avec vous, si votre intention est basée sur la peur et sur l'aversion ou sur la sagesse et la compassion. C'est là l'une des raisons de la nécessité d'entretiens avec un Maître; apporter des réponses à la réalité de la vie et de la mort nécessite une recherche approfondie - il n'est pas simple de résoudre ces difficiles questions.

Zenkei Blanche Hartman

J'aimerais d'abord vous faire part de ma profonde sympathie pour la perte de votre mère et vous féliciter de l'avoir accompagnée et d'avoir pris des décisions difficiles alors qu'elle-même n'était pas en état de le faire. Cette expérience montre bien à quel point il est important de réfléchir sérieusement à la manière dont nous aimerions que les personnes amenées à prendre soin de nous prennent ces décisions au cas où nous ne serions plus à même de les prendre, à l'approche de notre mort.

Je pense vraiment que le fait de dire que la morphine finirait par la tuer, c'était oublier que le cancer était déjà en train de la tuer et que la morphine abrègerait ce processus tout en diminuant ses souffrances. Si elle souffrait beaucoup et n'était plus assez lucide pour exprimer son choix, je pense que votre décision était un acte de compassion.

En ce qui concerne votre testament de vie, je pense que le fait de demander qu'on ne fasse appel à aucun moyen exceptionnel de prolonger votre

vie si vous êtes dans un état végétatif ou si vous êtes en phase terminale d'une maladie incurable, est une bonne chose. Pour ce qui est de cet état végétatif, si votre ami insiste pour que, conformément à vos instructions, aucun moyen de prolonger votre vie ne soit utilisé (pas même une perfusion) vous mourrez de manière naturelle et votre ami n'aura pas à faire face à un choix éthique.

Dans le cas d'une maladie en phase terminale je me rends compte que je ne sais pas moi-même quelles seront mes volontés à ce moment-là, si c'est ainsi que je dois mourir. Si je suis inconsciente je n'aurai pas besoin d'une telle aide. Si je suis consciente, j'aimerais prendre cette décision quand le moment sera venu. Je souhaiterais être aussi consciente et lucide qu'il est possible parce que j'ai une très grande curiosité vis à vis de la mort. Mais si je devais expérimenter une souffrance intense et réfractaire à tout traitement, il se pourrait bien que je ne sois pas capable de persister dans cette intention. Je désire attendre et voir.

Je suis convaincue que demander à quelqu'un de mettre fin à ma vie délibérément, (non pas simplement prendre le risque de l'abrèger en raison des effets secondaires des antalgiques) revient, au sens propre à aller à l'encontre du précepte de ne pas tuer. Mais ces préceptes spécifiques ne sont pas des règles à suivre au pied de la lettre mais plutôt des mises en garde concernant certains domaines de l'activité humaine où une grande souffrance est susceptible de se produire. Ce qui importe, c'est de diminuer la souffrance. Les préceptes décrivent comment une personne éveillée vit et pratique la compassion. Le premier précepte, c'est de prendre refuge dans le Bouddha ou de ne faire qu'un avec lui; c'est à dire être dans l'éveil et la compassion. Après une cérémonie de prise de refuge ici au Centre Zen de San Francisco, Suzuki Roshi a dit, (je cite de mémoire) "Je vous ai

donné les préceptes pour vous aider à vivre votre vie; mais il se peut qu'en sortant d'ici vous vous rendiez compte que vous devez les enfreindre tous afin d'agir de manière juste.

(suite en mai)

Buddhadharma

Un chemin sans raccourcis

On trouve dans le *Mahaparnibbana Sutta* un récit sur l'attitude des moines face à la mort de Bouddha qui semble une description assez juste de l'éventail des réactions de chagrin que l'on peut ressentir lorsque l'on perd quelqu'un que l'on aime :

« ...et ces moines qui n'avaient pas encore dominé leurs passions pleurèrent et s'arrachèrent les cheveux, levant leurs bras au ciel, se jetant sur le sol et se roulant en tous sens, versant des larmes... Mais les moines qui étaient libres de tout désir ardent, ceux-là endurèrent leur peine en gardant à l'esprit et en disant clairement que : « Toute chose composée est impermanente. »

Cette description est suivie de quelques conseils qui m'ont toujours troublé. Pas parce qu'ils ne sont pas vrais mais parce qu'ils sont si aisément mal compris. Et parce que les conseils aident rarement quand il s'agit de chagrin.

« Alors le Vénérable Anurudda dit : »Assez avec vos pleurs et vos gémissements ! Le Seigneur ne vous a-t-il pas déjà dit que toutes ces choses plaisantes et délicieuses sont amenées à changer, qu'elles sont sujettes à être séparées et à devenir autres ? Alors pourquoi tout ceci, amis ? Tout ce qui naît devient composé et est amené à se décomposer. Ne peut être ce qui ne se décompose pas. »

Comment avancer vers la lumière de la vérité absolue tout en acceptant notre nature très humaine et relative ?

Certainement pas en supprimant notre chagrin. Ni en essayant de

contourner spirituellement les difficiles et parfois sombres émotions qui suivent normalement les grandes pertes de nos vies. Nous pouvons souhaiter transcender le chagrin en nous efforçant d'atteindre la vérité de l'impermanence.

« Laisse aller », nous dit notre surmoi spirituel. Mais pas de laisser aller sans laisser venir. Une approche plus sage et plus compatissante pourrait être de laisser se faire le processus de chagrin et de le reconnaître comme un chemin vers l'intégralité. Permettre le chagrin nous permet d'accéder au non-chagrin. L'écouter nous aide à ressentir et à aller vers la souffrance, dans laquelle presque toujours se trouve la guérison.

Bien que je puisse préférer m'identifier aux moines libres de tout désir, il est plus que probable que je pleurerais si ceux que j'aime le plus mouraient. Cela m'aiderait si quelqu'un se tenait juste près de moi à m'écouter et m'accompagner dans ma peine. Je crois que je pourrais ressentir l'amour et le souci de quelqu'un qui ne me voudrait pas différent. Je pourrais sentir le pouls de la vie en sa compagnie comme un encouragement. L'échange de cœur à cœur avec quelqu'un qui pourrait être avec ma souffrance aurait plus de valeur qu'un millier de mots sincères. Peut-être pourrais-je finalement lever la tête et voir son visage. Il aurait les yeux de la compassion. Cela ne pourrait être ainsi que si cette personne comprenait que ma souffrance est sa souffrance. Alors peut-être pourrions-nous nous lever et marcher ensemble vers l'inévitable douleur : êtreindre la vérité de la perte. D'après mon expérience, il n'y a pas de raccourci vers le chagrin. Le seul chemin se trouve juste au milieu. C'est une expérience viscérale. Comme être frappé au ventre. Ça coupe le souffle. Le chagrin est complètement imprévisible, incontrôlable. Notre crainte de manquer de contrôle nous amène à « gérer » notre chagrin ou à le surmonter. N'est-

il pas curieux que nous ne parlions jamais de gérer notre joie ou de surmonter notre bonheur ?

Il se peut que nous considérions le chagrin comme une chose solide qui va éclipser notre vie, ou comme un trou noir dans lequel nous allons tomber et dont on ne s'échappera jamais. Notre tendance à l'auto-protection nous incite à conserver les émotions contradictoires du chagrin dans quelque recoin sombre et exigü de l'esprit ou du corps. Mais éviter le chagrin ou lui résister ne fait qu'intensifier la douleur.

La volonté de ressentir et d'examiner notre douleur ouvre la voie à la compassion, à la bonté. Une attention aimante fait fondre nos défenses bien érigées et nous commençons à inviter la douleur dans nos cœurs. Les pensées, les sensations physiques, le trouble émotionnel que nous avons rejetés si longtemps et pour lesquels nous avons si peu de place

commencent à être pris en considération.

Vu comme un allié, le chagrin a la capacité de nous montrer comme nous nous sentons séparé, comment nous avons laissé nos vies se fracturer. En affrontant ces expériences avec tendresse et miséricorde nous découvrons que le chagrin est notre terrain d'entente. C'est comme un tissu conjonctif qui nous relie aux autres dans la peine et la joie. Nous ouvrant à notre chagrin avec compassion, nous nous ouvrons à notre moi entier, à la vie.

L'autre jour, une étudiante est passée nous apprendre le décès d'une de ses amies. Après avoir écouté toute l'histoire de sa perte, je lui ai demandé ce qu'elle ressentait d'autre en plus de la peine et de la douleur. Elle répondit : « Eh bien, en fait, alors que je suis assise ici, calme et tranquille, je sens autre chose à l'intérieur, quelque chose de plus grand que la tristesse, une sorte de connexion, une paix, un grand amour. »

Dans le chagrin, nous accédons à des parties de nous-mêmes qui étaient, d'une certaine façon, hors de notre portée dans le passé. Le voyage à travers le chagrin peut nous mener à une profonde compréhension qui nous touche au-delà de notre perte individuelle. Il peut nous ouvrir aux compréhensions essentielles de nos vies : la vérité de l'impermanence, les causes de souffrance et l'illusion de la séparation. Avec conscience nous commençons à apprécier que nous sommes plus que le chagrin. Nous sommes ce que le chagrin traverse. A la fin, il se peut que nous craignions encore la mort, mais nous ne craignons plus autant de vivre. En nous livrant au chagrin, nous avons appris à nous donner plus entièrement à la vie.

Frank Ostaseski est le fondateur du projet Hospice Zen. Buddhadharma. Automne 2004. Traduction Andrée M.

En vrac : Pour entendre : Une très bonne version japonaise du Hannyah Shingyo: < [HYPERLINK "http://www.youtube.com/watch?v=Ccy708RQ1DA&feature=related"](http://www.youtube.com/watch?v=Ccy708RQ1DA&feature=related) <http://www.youtube.com/watch?v=Ccy708RQ1DA&feature=related>>

Si chaque jour
tombe dans chaque nuit
il existe un puits
où la clarté se trouve enclose.

Il faut s'asseoir sur la margelle
du puits de l'ombre
pour y pêcher avec patience
la lumière qui s'y perdit

Pablo Neruda

La rose détachée (offert par Philippe D.)

Et hop! A la fermeture, en septembre, grand ménage à la Dsl: les vêtements, chaussures, etc, qui sont dans les armoires, ou à l'entrée, et n'ont pas de noms indiqués, seront distribués ou jetés...pensez-y quand vous viendrez cet été...

A mon retour d'un week-end de retraite en cette fin d'hiver :

MERCI pour ce temps passé avec la Sangha de la Demeure sans Limites, de votre Enseignement, Sensei, qui m'a réveillé d'une sorte d'engourdissement inconfortable au regard de ma propre mort ; je réalise un peu mieux l'intérêt de ma vie contenue entre ma naissance et ma mort, de la relation de cause à effet, et donc du sens profond du moment ultime de ma mort, conséquence du cheminement depuis ma naissance !

Je vais mourir parce que je suis "née" !!! et comment je mesure la chance d'être née ??? et je me sens "rassurée" de ce moment en solitaire au regard de ma mort, de pouvoir mettre mes mots, comme tous les moments successifs durant ma vie, donnant tout son sens, et solidaire avec tout ce qui m'entoure et avec tous les êtres vivants, silencieusement !!

Comme je vous entends me le dire, quel programme, oui et quelle joie aussi d'accueillir ce moment présent où tout est là, c'est si éphémère, rien à attraper, rien à retenir, juste accueillir l'éclosion..... et c'est déjà du passé, je passe au suivant, RIEN NE M'APPARTIENT en propre.... ce sens que j'exprime maladroitement commence à éclater dans mon esprit et mon corps comme les bourgeons nouveaux après l'hiver, mais quel apaisement quand je relis le texte que vous nous avez offert : bousculer ma mécanique triste de mes habitudes !! De même les QUATRE NOBLES VERITES où j'apprends sans cesse ce retour à tout simplement ce qui est. *Marie B.*

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 .