



### " Bonne année!" ...!? Chaque année est une bonne année!

#### *Le bol de Jokei-Ni, nouvelle année*

Mi- décembre, j'ai parlé avec Jokei au téléphone. J'ai été contente d'entendre sa voix, très claire, très tranquille. Nous avons parlé ensemble de sa pratique, de ses horaires – profitant de cette vie de retraite, Jokei a repris une pratique que nous avions un peu fait ici, trop brièvement pour différentes raisons, mais que je suis lorsque je pars en retraite, comme au Brésil: faire un zazen la nuit, entre minuit et deux heures du matin. C'est un moment où l'esprit est apaisé, avec l'habitude, on est bien réveillé et on sent la légèreté du

monde endormi qui nous entoure...  
Nous avons parlé de ce qu'elle est étudiée – voir dans "en vrac" la demande de livres à ce sujet! – et de zazen, et de la respiration...  
C'est un environnement privilégié, une vie toute centrée sur le Dharma, mais aussi la présence d'une Sangha autour.  
Jokei a demandé de pouvoir rester encore, deux ou trois mois, pour poursuivre cette retraite. Bien sûr, elle a reçu tout de suite mon accord. Je crois qu'en ce moment, rien ne peut être mieux pour elle, et

cela me fait très plaisir.

**Alors nous représentons encore une fois le bol à aumônes, pour financer ces mois à venir, comme vous avez donné avec beaucoup de générosité pour les trois premiers mois. Parce que c'est l'hiver, et que les frais de chauffage sont plus élevés, karma Ling a demandé 9 euros par jour. Donner même pour une seule journée, c'est donner pour une pratique de la Voie sans début, sans fin...Merci.**

**Joshin Sensei.**

#### *La couture du rakusu*

- Un point : « Est-ce trop long ? Trop espacé, pas assez espacé? Est-ce sur la ligne, en dessous de la ligne, au-dessus ? »  
- Un point : « Je m'en moque ! »  
- Un point : « Je prends refuge... »  
« Je prends refuge » : ça me libère, momentanément, de cette oscillation entre l'angoisse de ne pas bien faire et la révolte du "rien-à-en-faire".  
« Je prends refuge » et du coup JE ne suis plus le centre de mon univers.  
Troisième jour de couture. J'ai mal au dos, mal au dos, mal au dos, comment est-ce possible de laisser tomber ce mal-au-dos, le laisser faire, ne plus s'en

préoccuper? Comment est-ce possible?  
Je pense à toutes celles qui depuis des millénaires ont cousu, cousu, cousu dix, douze heures par jour des vêtements de luxe pendant que leurs enfants en loques gémissaient dans la poussière à leurs pieds. Et leurs points étaient bien plus fins que les miens.  
Par la fenêtre je vois les pâturages, les arbres et au loin qui dansent avec le vent, deux personnes qui se penchent, se redressent, avancent, se penchent de nouveau – sans doute ramassent-ils des champignons. Et je pense à la dure besogne des ramasseurs

de pommes de terre, de houblon, de raisin, à travers le temps et l'espace. Avancer pas après pas, apprendre la patience avec son mal-au-dos, ne plus penser au après, au but, au fruit, seulement à l'acte. Je prends refuge.

**Harriet Ho-un Sojaku**

## Réflexions sur les Refuges

Lorsqu'on demande: "Que faut-il faire pour devenir bouddhiste?", nous disons que nous prenons refuge dans le Bouddha, le Dhamma, la Sangha. Et pour prendre refuge nous récitons la formule appropriée en pali.

Au fur et à mesure de la pratique, lorsque nous commençons à comprendre la profondeur des enseignements bouddhiques, prendre ces refuges devient une très grande joie. Après vingt-deux ans de vie monastique, j'aime encore réciter Buddha saranam gacchami . En fait, j'aime cela plus encore qu'il y a vingt-deux ans, parce qu'alors cela ne signifiait rien pour moi, je le récitais par devoir, parce que cela faisait partie de la tradition. Prendre refuge en Bouddha, seulement en paroles, ne signifie pas que vous preniez refuge en quoi que ce soit. On pourrait entraîner un perroquet à dire Buddha saranam gacchami et cela aurait probablement autant de signification pour le perroquet que pour de nombreux bouddhistes. Il faut méditer sur ces mots, les observer et vraiment essayer de comprendre ce qu'ils signifient, ce que signifie "refuge, ce que signifie Bouddha". Lorsque nous disons "Je prends refuge auprès du Bouddha-, qu'entendons-nous par là? Comment pouvons-nous utiliser cela pour que ce ne soit pas seulement une suite

de syllabes dépourvue de sens, mais quelque chose qui nous aide réellement à nous rappeler, nous donner une direction et à développer notre dévotion, notre dévouement à la voie du Bouddha?

Le mot Bouddha est un mot merveilleux, il signifie "celui qui connaît", et le premier refuge est auprès du Bouddha en tant que personnification de la sagesse. La sagesse non personnifiée reste trop abstraite pour nous. Nous ne pouvons concevoir une sagesse sans corps, sans esprit, et comme la sagesse semble toujours avoir une qualité personnelle, il est très utile de prendre le Bouddha comme symbole.

Nous pouvons utiliser le mot Bouddha en nous référant à Gautama, le "fondateur" du bouddhisme, le sage historique qui atteignit le parinibbana en Inde il y a 2500 ans, l'enseignant des quatre Nobles Vérités et de l'Octuple Sentier, enseignements dont nous profitons encore aujourd'hui. Mais lorsque nous prenons refuge dans le Bouddha, cela ne signifie pas que nous prenions refuge auprès d'un prophète historique, mais auprès de ce qui est sage dans l'univers, dans nos esprits et qui n'est pas séparé de nous mais qui est plus vrai que tout ce que nous

pouvons concevoir avec l'esprit ou expérimenter avec les facultés sensorielles. Sans la sagesse de Bouddha dans l'univers, une vie de quelque durée que ce soit serait totalement impossible. C'est la sagesse de Bouddha qui protège. Nous l'appelons sagesse de Bouddha, d'autres peuvent l'appeler autrement s'ils le veulent, ce ne sont que des mots. Nous utilisons les termes de notre tradition. Nous n'allons pas ergoter sur les termes en pali, sanscrit, hébreu, grec, latin, anglais ou autres, nous employons simplement le terme "sagesse de Bouddha" comme symbole conventionnel pour nous aider à nous rappeler qu'il nous faut être avisés, vigilants, éveillés.

De nombreux moines de la forêt dans le Nord-Est de la Thaïlande utilisent le mot "buddha" comme sujet de méditation. Ils le considèrent comme une sorte de koan. D'abord, ils pacifient l'esprit en suivant la respiration avec les syllabes "bud-dho", et ensuite ils commencent à contempler: "Qu'est-ce que buddha ?" Celui qui connaît? Qu'est-ce que la connaissance?"

Lorsque je voyageais dans le Nord-Est de la Thaïlande, j'aimais séjourner au monastère d'Ajahn Fahn. Ajahn Fahn était un moine très aimé et profondément

respecté, précepteur de la famille royale, si populaire qu'il recevait constamment des invités. Je m'asseyais dans son kuti et l'écoutais donner les causeries les plus éblouissantes, toutes au sujet de "buddha". Autant que je me souviens, c'est tout ce qu'il enseignait. Il pouvait en faire une méditation vraiment profonde, que ce soit pour un fermier illettré ou pour un aristocrate thaïlandais élégant et éduqué à l'occidentale. Ce qu'il nous apprenait, c'était plus que "répéter "buddha" de façon mécanique, il nous apprenait à réfléchir et à chercher. Il poussait notre esprit à vraiment sonder le "buddha", "celui qui sait, à vraiment aller au fond des choses, de manière que toute l'attention soit en éveil. En faisant cela, "buddha" commence à résonner dans notre esprit. On cherche, on observe, on examine "buddha avant et après

l'avoir prononcé, et, finalement, on commence à écouter et à entendre au-delà du son, jusqu'à entendre le silence

Un refuge est un lieu sûr. Ainsi, lorsque des gens superstitieux venaient voir mon maître Ajahn Chah, désirant des médaillons consacrés ou de petits talismans pour les protéger des balles de fusil, des coups de couteau et des fantômes, il disait: "Pourquoi voulez-vous cela? La seule véritable protection est le refuge auprès du Bouddha. Prendre refuge dans le Bouddha est suffisant." Mais ils avaient moins confiance dans le Bouddha qu'en leurs petits médaillons stupides. Ils voulaient un objet en bronze ou en argile, poinçonné et béni. C'est ce qu'on appelle prendre refuge dans le bronze ou l'argile, prendre refuge dans la superstition, prendre refuge dans ce qui n'est pas vraiment sûr et ne peut réellement nous aider.

De nos jours, en Angleterre, nous rencontrons généralement des personnes plus sophistiquées. Elles ne prennent pas refuge dans les charmes magiques, mais dans la Banque de Westminster, par exemple. C'est d'ailleurs encore prendre refuge dans quelque chose qui n'est pas sûr. Prendre refuge dans le Bouddha, dans la sagesse, c'est avoir un lieu sûr. Quand la sagesse est présente et que nous agissons avec sagesse, nous sommes réellement en sécurité. Autour de nous, les conditions peuvent changer. Nous ne pouvons pas savoir ce qui adviendra du niveau matériel de vie, ni si la Banque de Westminster survivra dix ans. L'avenir reste inconnu et mystérieux. Par contre, en prenant refuge dans le Bouddha notre esprit peut réfléchir maintenant sur la vie et apprendre en la vivant.

**Ajahn Sumedho**

## *Un morceau de ciel bleu*

Pendant que j'étais enceinte, j'ai été obligée de rester allongée pendant plus de deux mois, à l'hôpital. puis à la maison.

Ce fut un moment difficile; ce n'est pas souvent qu'on a l'occasion de se reposer et de ne rien faire pendant si longtemps. J'ai dû abandonner tout ce que j'avais pensé faire, et tout ce que j'avais prévu, tous les buts, les désirs: j'ai dû m'arrêter de courir, et juste laisser passer chaque moment et l'observer pendant qu'il passait.

Pendant ce long temps d'immobilité, j'étais remplie d'un flot sans fin de pensées, de sentiments et d'inquiétudes. Je les combattais, je les aimais, je les détestais. Comme disent les patriarches, c'était comme un lourd ciel nuageux qui me recouvrait, et le vent apportait encore et encore plus de nuages et tout ce que je pouvais faire était les regarder et ne rien faire.

Je me demandais: y a-t-il un morceau de ciel bleu dans tout cela? Y a-t-il un peu de calme dans l'esprit?

J'ai perdu souvent ma foi dans l'existence de ce ciel bleu, et de la paix et du calme, ou bien peut-être que simplement je ne prenais pas le temps de les regarder; après tout est-ce qu'on peut séparer le ciel en nuage et couleur bleue?

Ainsi, allongée dans mon lit, j'ai eu le temps de faire zazen, cherchant un morceau de ciel bleu. Maintenant, après avoir accouché, commençant la vie de famille avec enfant, je suis passée de l'immobilité à la course frénétique, sans repos, et de nouvelles pensées, de

nouveaux sentiments et inquiétudes arrivent. Et que puis-je faire sinon trouver un moment ou deux pour faire zazen, cherchant un morceau de ciel bleu pour y voir mon reflet.

Je voudrais remercier Sensei et la Sangha pour m'avoir accompagnée pendant tout ce temps. Cela aurait beaucoup plus difficile si j'avais dû le passer seule. Et je suis très heureuse d'annoncer la

naissance de notre petit garçon appelé Léolo qui a rejoint la Sangha. Gassho.

*Orit Yujaku.*

### EN VRAC:

**«Quand je danse, je danse;** quand je dors, je dors; voire et quand je me promène solitairement en un beau verger, si mes pensées se sont entretenues des occurrences étrangères quelque partie du temps, quelque autre partie je les ramène à la promenade, au verger, à la douceur de cette solitude et à moi. [...] Nous sommes de grands fous: "Il a passé sa vie en oisiveté, disons-nous; je n'ai rien fait d'aujourd'hui. – Quoi, n'avez-vous pas vécu? C'est non seulement la fondamentale, mais la plus illustre de vos occupations. – Si on m'eût mis au propre des grands maniements, j'eusse montré ce que je savais faire. – Avez-vous su méditer et manier votre vie? Vous avez fait la plus grande besogne de toutes." Notre grand et glorieux chef-d'œuvre, c'est de vivre à propos. »

**Montaigne , dans une interview de F. Julien,** cité par Anne

**Je cherche deux livres, maintenant épuisés:**

**1. Tchan/Zen, Ed Hermès  
2. Le Bouddhisme, sous la direction de L.Silburn.**

**Ed Fayard**

Si quelqu'un les trouve sur le net, en occasion, je les rachète, svp avec la facture. Si j'en reçois plusieurs exemplaires, c'est parfait, ce sont d'excellents livres.. Merci.

*Sensei*

• **La Demeure** aimerait aussi avoir un cuit vapeur électrique, genre Seb.

• **Pour cet été, il y a un projet de location de gîtes, un ou deux, à St Agrève, pour les personnes qui ont des enfants, et désirent pouvoir venir pratiquer à la Demeure. Vous pouvez contacter Jean François et Sabine, par ex, ou bien écrire ou mailer à la Demeure, je transmettrai. C'est une bonne idée pour profiter de la famille et de la Demeure!**

• **Ne vous laissez pas distraire, ne soyez pas irrité par le bruit quand vous faites zazen, dans**

**les zendos, ou chez vous...** Le monde ne peut pas s'arrêter parce que vous faites zazen... C'est à vous d'apprendre à faire zazen dans le monde.

---

Pour voir le site dont a parlé Bete du Brésil, son travail avec les enfants par l'aikido: [www.acaoharmonia.org.br](http://www.acaoharmonia.org.br)

---

**" Soyez patient en face de tout ce qui n'est pas résolu dans votre cœur.** Essayez d'aimer vos questions elles-mêmes... Ne cherchez pas des réponses qui ne peuvent vous être apportées, parce que vous ne sauriez pas les vivre... Et il s'agit précisément de tout vivre. Ne vivez pour l'instant que vos questions. Peut-être finirez-vous par entrer insensiblement, un jour, dans les réponses.

*R.M.Rilke. Lettres à un jeune poète.*



Bulletin de liaison édité par l'association « L'Arbre de L'éveil »  
Afin de faciliter l'organisation de DAISHIN, veuillez faire parvenir votre courrier

- à la Demeure, Riou La Selle, F-07320 St-Agrève

- sur notre E-mail : [Lademeure@larbredeleveil.org](mailto:Lademeure@larbredeleveil.org)
- ou directement sur le site: <http://larbredeleveil.org/daishin/journal/> ,
- en allant dans la rubrique « participation au site » (si vous disposez d'un mot de passe)

Vous pouvez également directement répondre aux textes publiés sur chaque page (cliquer sur le lien « répondre à cet article »

Toutes les informations concernant La Demeure sans Limites sont disponibles sur le site : <http://www.larbredeleveil.org>