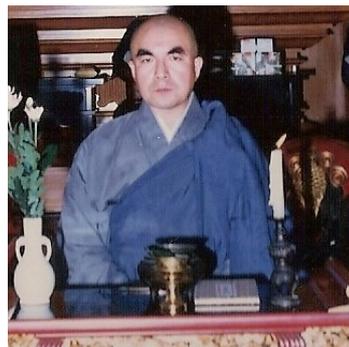


Mars 2013

**Moriyama Roshi, 11 mars 2011 :**

**La transmission juste  
est la prosternation.**

« Lorsque vous rencontrez un Maître, dit M°Dogen, ne vous occupez pas de sa naissance, ne vous occupez pas de ses actes, mais plutôt, prosternez-vous trois fois par jour devant lui, en signe de gratitude... »



*Moriyama Roshi - Tokyo-2000*

Je vous propose une matinée, 9h30-11h30, de méditation le dimanche 10 mars, rue des Haies, dans notre endroit habituel. Si vous habitez trop loin pour venir, vous pourrez vous joindre à nous par votre assise.

**Réouverture de la DsL avec Jokei Ni le 25 avril.**

**Dates des retraites printemps-été 2013 en ligne <[www.larbredeleveil.org](http://www.larbredeleveil.org)>**

***Sommaire :***

Paroles de Sangha : Marie, Daishin Sensei, Marianne, Nathalie.

Encore des livres...Joshin Sensei

***A la recherche du Maître...***

En partant au Laos nous avions une mission... une mission magnifique : remettre un don d'une parisienne d'origine laotienne à son maître à Luang Prabang.

Pour le trouver nous partons avec son nom et celui de son temple, cela devrait suffire sinon « c'est de l'autre côté de la rivière, tu demandes, tout le monde le connaît ».

Arrivées à Luang Prabang, la ville est entourée de deux rivières : laquelle traverser ? Nous cherchons le temple qui semble en centre ville : bizarre... Nous nous y rendons et un jeune novice nous confirme le connaître et nous indique qu'il vit maintenant dans un autre temple, « par là » vers le nord de l'autre côté du Mékong. Dans quel village, dans quel temple, son peu d'anglais ne nous permet pas d'en savoir plus. Mais nous continuons. Dès que nous rencontrons quelqu'un nous essayons de prononcer son nom « Sathou Vanhsay Sayathamo ? » « Demandez aux bateliers, ils sauront peut être ». Demain, nous franchirons le fleuve, déterminées à le trouver.

Nous parlons de notre projet au patron de la guesthouse où nous logeons, il ne connaît pas le moine mais va téléphoner à un ami qui le connaît peut être et peut nous faire traverser avec son bateau. Mais ce matin impossible de le joindre. Tant pis, nous avançons sur les berges et rapidement des bateliers nous proposent leur services. « Connaissez vous ce moine ? » Non, mais de l'autre côté ils sauront ... peut être ! Nous

nous mettons d'accord avec l'un d'eux sur le coût de la traversée. Il faut négocier ferme d'autant plus que le batelier nous propose des destinations beaucoup plus intéressantes que la simple traversée : en amont ; les grottes de Pak Ou aux milles statues de Bouddha, en aval les cascades où l'on peut se baigner. Mais non, rien ne nous détournera de notre but : nous voulons traverser et chercher le moine. Arrivés de l'autre côté il nous propose de nous attendre pour le retour. Le retour ? nous n'y pensons même pas, nous pensons seulement à trouver le maître. Nous grimpons jusqu'à un premier village. Personne ne parle un mot d'anglais, alors nous prononçons seulement le nom du moine « Sathou Vanhsay Sayathamo ? », « Sathou Vanhsay ! » répètent ils en nous montrant la direction à prendre « vat Kok Pap », voilà le nom du temple !

Nous avançons dans des chemins de terre défoncés, entourés d'une jungle luxuriante. Dès que nous rencontrons quelqu'un, moine, novice ou laïc, nous prononçons le nom du maître et tous reprennent le nom en nous indiquant le nord, nous sommes sur la bonne voie !

Le chemin devient plus étroit, moins lisible. A cet embranchement, à droite ou à gauche ? Nous décidons de ne pas nous éloigner du Mékong, alors à droite. Ce chemin nous conduit vers une maison... sans doute aurait il fallu prendre à gauche... tant pis nous allons jusqu'à la maison et



de nouveau prononçons le nom du maître « Sathou Vanhsay ». Une des deux jeunes filles que nous y rencontrons parle un peu anglais et nous propose de nous guider jusqu'au temple. C'est d'accord. Nous partons encadrées par les deux demoiselles à travers un chemin étroit, tantôt franchissant des clôtures de barbelés qui barrent la voie, tantôt traversant une végétation plus drue ou un champs de maïs.

Mais ici nos guides ne semblent plus très sûres de la route, nous rebroussons chemin et prenons une autre direction.

En route je me souviens de tous ceux qui à travers les temps se mettent un jour en marche pour trouver le Maître. Senseï bien sûr cheminant vers Zuigakuin. Jokei, et tous ceux qui montent de la vallée vers la Demeure Sans Limites. Et notre chance incroyable d'être venu la première fois à la rencontre de Senseï... en vélib !

« Vat Kok Pap » nous indique tout à coup notre guide en tendant le bras vers un temple en hauteur. Nous remercions, négocions – c'est la règle ici – puis gravissons les marches qui nous conduisent au monastère.

Nous entrons dans l'enceinte : c'est samou ! Des novices travaillent la terre, de petites fleurs viennent d'être plantées, les mêmes que celles qui coloraient la Demeure Sans Limites l'été dernier. Auprès d'eux un moine. Nous nous dirigeons vers lui, « Sathou Vanhsay ? ». ... c'est lui ! Il ne parle pas anglais, alors nous disons seulement le nom de la personne qui nous a confié le don à lui remettre « Mimi ». Il reprend « Mimi ! » en acquiesçant. Tout est dit. Nous tendons l'offrande comme nous avons appris, les mains en gasshō. Ah bien sûr il ne peut pas la prendre directement car dans sa tradition les moines ne peuvent pas saisir directement ce qui vient d'une femme. Nous complétons donc notre geste par celui qui convient en déposant l'offrande sur le sol.

Puis un laïc vient jusqu'à nous. Il vient préparer les repas pour les moines en dehors de ses heures de travail, il connaît bien Mimi et parle français.

« Comment êtes vous venues ? à pied ? » il n'en croit pas ses oreilles... ici tout le monde vient en bateau ! En quelques minutes il nous trouve une pirogue pour rejoindre Luang Prabang...

*Marie*

### *Pratiquer avec l'addiction*

L'année dernière, je suis allé proposer zazen à des

patients d'un centre de réhabilitation pour les problèmes d'addiction à la drogue et à l'alcool. C'est merveilleux de pratiquer le Dharma avec des personnes qui en sont affamés.

On m'a dit et répété à quel point ces personnes prenaient plaisir à la méditation, devenaient capables de se détendre et d'être moins anxieuses. Ce que j'ai surtout appris sur elles c'est combien elles avaient simplement besoin d'un espace où elles ne seraient pas jugées. Zazen, et la méditation guidée, créaient cet espace.

J'ai lu récemment un livre : « Dans le royaume des démons affamés », de Gabor Mate, médecin qui a fait le récit de sa vie avec les drogués pendant près de vingt ans. Il a proposé plusieurs origines au problème de la drogue, et des solutions pour le résoudre, tant individuellement que collectivement. Je vous en

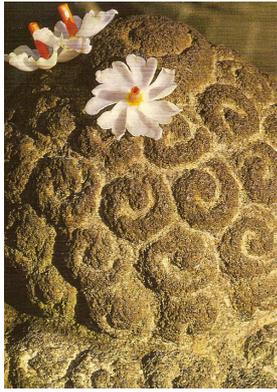
recommande la lecture.



横浜 善光寺刊

Je voudrais ici résumer brièvement quelques-unes des causes de la conduite addictive, et montré comment la pratique nous aide à travailler avec les personnes »accros », selon ce que propose Mate. Il suggère que l'idée que les drogues sont la cause de l'addiction est un mythe. De nombreuses études scientifiques montrent que la tendance addictive est dans la personne, bien avant que la personne commence à abuser des drogues . Les statistiques montrent que plus de 90% des femmes qui se droguent ont été abusées de façon répétée, sur le plan sexuel ou physique, dès leur jeune âge. La souffrance causée par ces violences ne s'efface pas parce que les violences cessent. Elle laisse une douleur profonde dans leur vie. Même si une personne accro ne peut pas faire pas la connection entre l'origine de sa détresse et son besoin de drogue, c'est cette douleur antérieure qu'elle essaye de combler. L'enfant qui n'a pas reçu l'amour et l'affection dont il avait besoin risque d'en trouver dans la drogue un triste substitut.

Comprendre ce lien entre abus et addiction m'a aidé à être plus indulgent et à ouvrir mon cœur. Les gens prennent des drogues à cause de cette douleur profonde qu'ils portent à l'intérieur d'eux-mêmes. Il leur semble que la drogue est capable de l'apaiser pendant un moment. Ce processus devient un cycle de souffrance sans fin jusqu'à ce que la personne devienne assez curieuse pour chercher d'autres façons pour mettre fin à son tourment.



A sa racine, la peine de la personne accro est la même souffrance que celle que nous partageons tous. Elle apparaît à travers des comportements différents, comme dans les formes excessives du jeu, du sexe, des achats, de la nourriture ou du travail, pour en nommer quelques-uns. Parce qu'elle est spécialement stigmatisée dans notre société, l'addiction à la drogue est considérée comme la plus dangereuse.

Se souvenir que la détresse à laquelle le drogué essaye d'échapper est la même détresse que celle à laquelle nous essayons tous d'échapper à travers ce que nous faisons, même lorsque nous faisons quelque chose, même une « bonne » chose, de façon excessive ne peut que nous ouvrir à la compassion.

La première Noble Vérité dit que personne ne peut échapper à la souffrance dans cette vie humaine. C'est ce qui nous pousse vers le voyage spirituel.

Plutôt que de condamner les autres comme n'étant pas capables de prendre en charge leurs souffrances de façon habile, nous pouvons voir comment nous-mêmes, nous ne sommes pas habiles avec notre propre souffrance.

Comme l'a enseigné le Bouddha : « *Ne pensez pas aux fautes des autres, à ce qu'ils ont fait, ou pas fait. Pensez plutôt à vos propres erreurs, à ce que vous avez fait ou pas fait.* » Dhammapada

*Sensei, Mount Equity Zendo. Trad. Joshin Sensei*

...Vous dire combien le temps de retraite est un temps unique, précieux, votre présence et enseignement me bouleverse, les mots sont bien peu en écho avec la nature de ce qui est approché.



Je reconnais au dedans tel un fil doré, qui nous relie, qui me relie, ou les espaces s'ouvrent et se transforment. C'est sur le moment des pertes de repères, un renversement.

dans le silence et la présence apparaissent un monde nouveau, semblable et autre.

La mesure disparaît.

Juste là, je me souviens, le dernier matin, encore dans la nuit, en marche vers le zendo, de recevoir le vent sur mon visage, comme une caresse, une présence, tel un cadeau.

Dans mon quotidien, je reviens vers ce lieu, il me soutient,

m'accompagne.

*Marianne Joen*

### **Encore des livres...**

Un sujet de réflexion pour les personnes qui suivent la Voie du Bouddha : quel est notre relation avec les animaux ? Que

partageons-nous avec eux ? Ils font partie de notre monde – ou nous faisons partie du leur; c'est un des Six Royaumes du Samsara, et



pourtant, il semblerait qu'ils aient disparus ( sauf animaux domestiques, trop souvent castrés et névrosés) de notre horizon en tant que vivants. Quelques ouvrages qui posent des questions intéressantes :

- Récemment paru en points Poche : E.de Fontenay *Le Silence des Bêtes*. Un classique, une réflexion pointue et passionnante

Marie Rouanet: *Mauvaises Nouvelles de la Chair*. éd. Albin Michel

*« Pour les animaux qui fondent notre nourriture, le destin est tracé avant la conception. Il n'y a aucune place pour l'aléa, qui est la forme élémentaire de l'espérance (...) Tragique ou heureux, le destin individuel consolait de la mort corporelle. Mais il n'y a plus d'exception dans l'élevage, aucun animal n'échappe au destin collectif prévu pour lui.(...) De toutes les composantes de la vie, telle qu'elle fut avant notre intervention, il ne reste que l'instant de la naissance, sans magie nouvelle, l'émouvante innocence de ce qui vient à la lumière. Si peu de temps pour s'émerveiller. »*

*« Le sujet de mon travail, c'est autrui, c'est l'homme et c'est l'animal, c'est l'être vivant dans son rapport au monde » : Éleveurs et animaux, réinventer le lien.*

J.Porcher, éd Puf

- Toujours bien sûr la revue *Ravages* : « Adieu bel animal »

Et dans la rubrique Archives du site de Daishin, les N°s de l'année 2010.

Pendant le zazen

Un merle dans le cerisier

Bruits de vie(s) – brisées

*Françoise*

**Sur la leçon inaugurale au Collège de France de J.N.Robert :**

A travers ce discours dense en effet d'une rare érudition, s'affirme cet au-delà des mots et des jeux de lettrés, cet hommage rendu qui me touche si profondément -si inexplicablement- à nos maîtres, au bouddhisme zen qui imprègne la culture japonaise.

*Liliane*

Ce texte est accessible gratuitement et intégralement sur le site du Collège de France

<<http://www.college-de-france.fr/site/jean-noel-robert/#%7Cm=inaugural-lecture%7C>