



DAISHIN

SOMMAIRE

Anniversaire de la Demeure sans Limites :
« Les trois esprits du tenzo »,
Maître Moriyama

L'enfer et le paradis : la vie monastique, Joshin Sensei

Silence sacré,
Christina Felsman

« JOURNAL DE MON JARDIN ZEN »
de Joshin Luce Bachoux
Recueil des chroniques de Joshin Sensei
parues dans le magazine « La Vie »
est paru chez l'éditeur Desclée de Brouwer.
On le trouvera dans toutes les
« bonnes librairies », en vrai ou en
ligne !
(19 euros).

Journée à Paris avec Joshin Sensei,
le samedi 13 juin.

Marche : Cinq jours de marche silencieuse : marcher pour redécouvrir son corps, faire zazen dans les bois et les champs, dormir dans des gîtes ou sous la tente, retrouver le goût de l'effort et du contentement, apprécier le petit matin et le lever du soleil...

Jôkei Ni vous accompagne ; une quinzaine de kms chaque jour sur un GR qui se balade entre 600 et 1000 m, à travers les bois et les petits villages.

Du 27 juin au matin au 1er juillet au soir
(arrivée au plus tard le 26 dans l'après-midi).

Participation, tous frais compris :
280 euros.

Juin : 18ème anniversaire de l'inauguration de la Demeure sans Limites

En 1992, M°Moriyama était venu pour fêter le 1er anniversaire de l'ouverture du temple :

« L'an dernier une graine a été plantée, la graine du Dharma.

Née de clairs espoirs, et de la volonté des Maîtres, elle a pris racine et nous voyons éclore les premiers bourgeons – nous fêtons ensemble cette apparition de l'enseignement du Bouddha.

Maître Dogen a écrit : « Les sons de la rivière sont les sutras et la voix du Bouddha, la forme des collines son corps merveilleux... »

D'Inde en Chine, au Japon, en Europe, partout la terre même est le corps du Bouddha ; à l'est comme à l'ouest, le Dharma se réalise dans chaque son, chaque couleur, chaque présence.

Il se réalise aujourd'hui ici au centre de la France.
Corps et esprits baignent dans la joie et la sagesse du Bouddha.
Que l'Arbre de l'Eveil grandisse, pour le bonheur de tous les êtres ! »

A cette occasion, il avait donné dans le Zendo les enseignements suivants :
« **Sanshin, les trois coeurs-esprits du responsable de la cuisine** », d'après le « Tenzo Kyokun » (instructions pour le responsable de la cuisine des Temples Zen) de Maître Dogen.

DAISHIN : l'esprit vaste est comme l'océan, il reçoit toutes les eaux et les rivières sans en rejeter aucune. C'est l'esprit de celui qui voit une situation de la façon la plus large, sans se prendre lui-même comme point de référence. Généralement, nous réagissons par rapport à nous-mêmes : ça me plaît-ça ne me plaît pas. Alors, nous voyons toujours le monde comme extérieur à nous-mêmes, et nous le divisons en bien/mal – ce qui va dans le sens de nos désirs/ce qui les empêche. Nous avons l'impression d'être toujours au milieu, avec gens et choses qui tournent autour de nous, et nous passons notre temps à essayer de les repousser ou de les attirer vers nous ! Peu importe où nous sommes, peu important les circonstances, nous exprimons toujours notre vie. Il est dit : « Une personne stupide voit sa vie comme celle de quelqu'un d'autre ; seul un sage comprend qu'à chaque instant, il exprime sa propre vie à l'intérieur de chaque rencontre, de chaque événement ».

L'esprit vaste est celui du non-ego, du non-attachement. Dès lors que nous ne nous identifions plus à un Moi précis – celui qui aime telle chose, déteste telle autre – nous pouvons vivre en harmonie avec tout ce qui se présente à nous. Nous ne posons plus de jugement bon/mauvais ; nous pouvons travailler avec toutes les situations. Elles seront toutes sources de joies et d'apprentissage. L'esprit vaste n'est pas dérangé par les circonstances. Maître Dogen nous dit : « Ne vous laissez pas emporter par les sons du printemps, n'ayez pas le coeur lourd devant les couleurs de l'automne ! »

Sinon, votre vie va de haut en bas, comme un yo-yo ! L'esprit vaste est stable comme une haute montagne, comme l'assise de zazen, c'est

l'immensité, et la tolérance. Lorsque l'esprit n'est plus encombré par les illusions du « je », par les classements et les idées préconçues, lorsque nous arrêtons d'essayer d'agripper le monde pour en tirer profit, alors peut apparaître KISHIN, l'esprit joyeux.

C'est la joie profonde qui vient de la réalisation de l'unité. Unité à l'intérieur de nous-mêmes, plus de tiraillements ou de combats ; unité entre l'intérieur et l'extérieur. Non pas une joie fébrile et transitoire, en rapport avec l'obtention d'une chose désirée, mais la plénitude d'être, l'harmonie vécue en s'accordant – comme on accorde un instrument de musique pour qu'il sonne juste – à chaque minute de notre vie. Cette joie, c'est la réalisation de notre nature profonde, notre nature de Bouddha, vide de toute illusion. C'est le chant de la rivière, le bruit du vent dans les pins, la musique des oiseaux : c'est une joie en mouvement, englobant et pénétrant toute chose. Lorsque vie et mort, bonheur et malheur sont profondément compris, et acceptés, cette joie peut apparaître et elle se diffusera autour de nous et sera bénéfique à tous les êtres. Car ni esprit vaste, ni esprit joyeux ne peuvent exister sans KOSHIN, l'esprit aimant, la réalisation de la compassion. Il ne s'agit pas, à travers la réalisation de notre nature profonde, de devenir comme une pierre mais de réaliser pleinement notre relation d'interdépendance et d'interaction avec le monde : nous existons parce que tous les êtres et toutes les choses existent. Il n'y a pas la plus petite parcelle du monde qui ne soit nécessaire à notre existence.

Comment distinguer alors entre soi-même et autrui ? Maître Dogen dit, dans un autre texte : « Au passage du temps, nous devenons les autres, et les autres deviennent nous-mêmes. L'homme stupide se trompe, qui pense que ses intérêts en souffriront s'il s'occupe d'abord des autres ».

Comment ne pas partager joies et souffrances ?

Chaque geste de bienveillance et d'amour est partagé par tout l'univers. Esprit vaste, esprit joyeux, esprit aimant : l'attitude du disciple du bouddha. Au-delà du monde des désirs et des formes, nous pratiquons en nous abandonnant nous-mêmes. C'est à travers notre pratique qu'apparaît la pratique de tous les Bouddhas, et que la

Grande Voie les rejoint.
Puissons-nous réaliser l'Eveil avec tous les êtres. Merci.

Maître Daigyo Moriyama

L'enfer et le paradis : la vie monastique

Parfois on a des illusions à ce sujet, qu'à un moment, la vie va devenir plus belle, plus facile...

Ici, dans le temple, on ne sait pas comment faire, il semble que de nouveaux problèmes apparaissent. C'est la base de la vie monastique. La frustration apparaît, la seule différence avec l'extérieur c'est qu'ici c'est plus clair : il n'y a pas d'amis, de radio, de sorties, etc.. Pas de moyens de s'échapper. Ici, on se retrouve face à nos problèmes.

La souffrance naît de ce que l'on n'obtient pas ce que l'on désire quand on le désire. A chaque instant, on peut voir comment nos désirs s'activent. La vie monastique coupe ces désirs.

On peut devenir en colère car on pense qu'ici ça va être facile, on croit toujours que les choses dépendent de l'extérieur. Où que l'on soit, les choses ne dépendent que de nous. Si on espère que tout sera comme on le désire, on se prépare pour l'enfer. Quand on suit la réalité au lieu de nos désirs, on est au Paradis.

On peut aller là où on veut, dans chaque monastère on va toujours trouver les mêmes problèmes. Parce que le problème, c'est à l'intérieur ; si on veut être en paix, on doit changer à l'intérieur. C'est ce que le temple peut nous apprendre même si on peut le trouver aussi à l'extérieur du temple. Mais ici il n'y a pas d'échappatoire, cela ne dépend que de nous. Alors on peut commencer à réellement travailler. Étudier ce qui apparaît, regarder nos désirs, colères, etc.. La vie est ce qu'on fait, c'est pourquoi la pratique du temple n'est pas seulement zazen. C'est le cercle de la Voie. C'est manger, travailler, laver, etc.. Tout est dans le cercle. Exemple : l'horaire du temple commence à 7h du soir en réalité.

Si la pratique est seulement dans le zendo, qu'est-ce qu'on peut faire le reste de notre journée ? Ce n'est pas seulement s'asseoir sur un coussin. Quand on nettoie le temple, on se nettoie soi-même, on s'étudie soi-même. Tout est zazen, c'est là où est notre pratique. Chaque minute, quoiqu'on fasse est la vie monastique. Chaque minute est exactement le bon moment, 24h sur 24, le bon moment pour comprendre, un temps d'éveil à chaque minute ; Maître Dôgen est très précis pour chaque minute du temple parce que chaque minute est le bon moment pour vivre dans le Dharma plutôt que de suivre nos désirs. Notre vie est très facile, quand on ne fait que suivre ! Comme quand on est sur une planche à voile et que l'on suit, il n'y a plus le moi, la planche, le vent, la vague, cela forme un tout, quand on suit seulement ce tout, c'est très facile. Comme l'eau qui coule, transparente. Alors on ne sait plus où est le temple, Jôkei, la cloche, etc., on suit. L'image de l'eau me plaît beaucoup car quelque soient les circonstances, l'eau continue de couler. On pense dans notre société, que de ne pas faire, c'est ne rien faire ; pourtant parfois il est préférable de s'asseoir et laisser se poser. Notre pratique n'est pas de chercher dans notre passé, ni de regarder où on met notre colère, dans zazen, la cuisine, etc.. On ne s'occupe pas des branches, des feuilles, on arrive aux racines du problème. « Qu'est-ce que c'est cette colère en moi ? » C'est une partie de l'être humain, comment ça marche à l'intérieur de soi-même ? Quand on s'étudie soi-même de cette façon, on s'oublie soi-même. Voir les émotions monter est le premier pas : tant qu'on croit que cela vient de l'extérieur, on trouvera toujours la colère sur notre route. Les émotions aiment les émotions et elles sont créées par nous-mêmes, on a l'impression d'être en vie, je suis cette personne en colère, etc.. On doit savoir vivre dans toutes les conditions, parfois le chaos, parfois tranquille, on suit ce qui arrive.

Joshin Sensei

Silence sacré

Le mieux pour faire l'expérience de notre relation avec le silence est de s'asseoir seul(e) dans une pièce, sans but précis, pendant une demie-heure. Laissez-vous envelopper dans le silence, et dans cet espace de calme, écoutez simplement ce que font votre cœur et votre esprit. Vous pouvez éprouver un sentiment de soulagement : rien à faire, personne dont s'occuper, rien qui ne demande votre attention. C'est si rare dans notre vie des moments qui ne sont pas remplis de projets, de listes, de choses à finir. Dans cet espace silencieux, vous ressentirez peut-être la détente de votre corps, et une prise de conscience de la façon dont vous voyez, entendez et ressentez. Même un court moment d'écoute silencieuse peut vous permettre de faire l'expérience de l'apparition de niveaux de sensations et de pensées plus profonds. Vous pouvez vous retrouver connecté à des endroits de votre corps, de votre cœur ou de votre esprit qui sont lourds, blessés ou contractés. Vous pouvez découvrir un plus grand bien-être, né simplement de la détermination à rester silencieux, et à être pleinement présent au moment que vous vivez.

Après dix ou vingt minutes, peut-être découvrirez-vous que ce bien-être et ce soulagement que vous avez accueillis avec plaisir semblent se transformer en quelque chose d'autre. Une impression d'énerverment, peut-être même d'anxiété, commence à monter. Vous décidez que ne rien faire est juste ennuyeux, et vous vous retrouvez en train de tendre la main pour attraper un journal, ou en train d'espérer que le téléphone va sonner. L'habitude d'être occupé revient en force. Vous commencez à spéculer sur la perte de temps que représente ce silence, et vous vous rappelez qu'il y a des choses beaucoup plus productives que vous pourriez faire. Vous pourriez même penser que vous préférez la distance et l'activité au ressenti des endroits fragiles, blessés de votre cœur qui commencent à se révéler dans le silence.

Le silence peut être à la fois le paradis et l'enfer ; ses profondeurs et ses possibilités ne peuvent être comprises

No.141 – Juin 2009

que par expérience personnelle. Blaise Pascal, le philosophe et scientifique français du 17ème siècle a écrit : « Tout le malheur des vient d'une seule chose, qui est de ne demeurer en , dans une chambre ». Nous pouvons apprendre à nourrir dans notre vie un silence sacré qui révèle la vitalité, la créativité et la profondeur de notre esprit. Les plus occupés d'entre nous bénéficie de moments « de divine inaction ». Au fond de nous-mêmes, nous savons bien qu'au moment de notre mort, ce ne sont pas tous nos accomplissements et nos références qui vont nous aider et nous soutenir. Tout ce que nous avons créé et produit en cette vie va s'effacer. Est-ce que nous souhaitons vraiment que les mots : « Ici repose quelqu'un qui a fait beaucoup de choses » soient ceux qui seront gravés sur notre tombe ? N'aimerions-nous pas mieux qu'on se souvienne de nous pour notre gentillesse, n'aimerions-nous pas mieux laisser derrière nous un héritage de paix, de générosité et de sagesse ? Nous pouvons apprendre à utiliser les leçons que nous enseigne la mort tant que nous sommes encore en vie, nous rappelant ce qui est vraiment important, et qui ce qui fait réellement une différence dans notre monde.

L'esprit croît dans le silence et les profondeurs de notre être. Il nous demande de faire notre vraie maison dans le silence. Nous trouvons le chemin qui va vers la paix dans notre vie, avec nos relations et avec le monde quand nous avons appris à être en paix avec nous-mêmes.

Christina Feldman
(« *Buddhadharma* », trad. *Joshin Sensei*).

* * * * *

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.