



la Demeure sans Limites. C'est vrai aussi pour pelleter la neige...

La répétition, les rituels et leurs bons résultats viennent sous beaucoup de formes : changer le filtre à huile, se moucher, aller à nos rendez-vous, ranger la maison, faire la vaisselle, vérifier la jauge d'essence... toutes ces tâches quotidiennes ne sont pas un ensemble de corvées dont nous espérons nous échapper pour pouvoir nous mettre à notre pratique, afin d'avancer sur le chemin. Elles sont le chemin.

*Gil Fronsdal,
"Evaluate Your Meditation"*

N° 203 Février 2015

大
心
DAI
SHIN

La Demeure sans Limites est fermée. Nous nous retrouverons au printemps !

Joshin Sensei : - **Paris** : samedi 14 février
- **Quimper** : les 20 et 21 février.

Tous les détails sur le site, Rubrique "programme".

Sommaire

Remonter à la source :
un Ango
(retraite de trois mois)
au Japon
Révérénd Jisho Siebert

Pratiquer
la parole juste
Danielle Rodot

En vrac :
des paroles et
des poèmes

Photos
*Yvon et Anne
Dharma Eye*

Remonter à la source : un Ango (retraite de trois mois) au Japon.

Nous sommes venus pour remonter à la source de notre pratique, comme des gouttes d'eau engloutissant l'océan. Interrogés sur ce qui les a poussés à venir au Japon pour l'ango 2013 du monastère de formation de la Sotoshu, dirigé par les Révérends Hoitsu Suzuki et Seiken Okuno au temple de Chosenji, dans la préfecture de Miyagi, de nombreux étudiants occidentaux du zen déclarent vouloir renouer avec la source. Certains y voient une sorte de pèlerinage, qu'ils effectuent pour honorer l'histoire de la pratique du zen Soto, encore récente dans nos contrées. D'autres pensent que le contexte culturel les aidera à mieux comprendre l'intention derrière les formes de la pratique. Pour d'autres encore, c'est une première – la première fois qu'ils se retrouvent plongés dans la profondeur et les détails de la forme. Pour nous tous, c'est une façon, comme le disait Keizan Zenji, de « nous reposer dans [notre] vraie nature ». C'est juste une bonne pratique.

C'est la deuxième formation de la Sotoshu à laquelle je participe. La première s'était tenue dans les montagnes vert mousse du temple de Keizan Zenji, Yokoji, à l'occasion de son 700^e anniversaire, en 2011. C'est mon Maître qui m'avait suggéré d'y participer. Par la suite, j'ai demandé à refaire un autre ango. Mon maître, le Révérend Gengo Akiba, nous encourage à entrer en contact avec la

source de notre pratique et à vivre au creux de celle-ci. Il incarne totalement cette forme de pratique, et c'est dans cette intention qu'il construit actuellement le monastère Tempyozan en Californie. Il est aussi très important pour moi de vivre avec une sangha telle celle créée ici, car je vis et travaille à Haïti la majeure partie de l'année, et je pratique essentiellement seule au quotidien, effectuant quelques aller-retour chaque année pour voir mon maître ou pratiquer dans des centres zen aux Etats-Unis. Je ne suis pas la seule ici à ne pas vivre dans un temple ou avec une sangha, mais quelques personnes ont cette possibilité. Voici à quoi ressemble un angô au premier regard : à peine arrivés au Japon, les dix étudiants français, américains, norvégiens et allemands commencent à mémoriser les pas propres à la chorégraphie de l'angô - comment on sonne cette cloche, comment on chante ce soutra en japonais, comment on frappe ce tambour. Entre-t-on dans la pièce en gasshō ou en shashu ? T'es-tu souvenu de placer la cuillère dans le riz pour les offrandes ? Ce charbon est-il vraiment allumé ou n'est-ce qu'une illusion ?

Au début, certains Occidentaux surtout familiers de zazen et peu coutumiers de l'extrême précision de chaque activité dans la vie d'un Sodo japonais, peuvent avoir l'impression que tout ici est dirigé par un maniaque obsessionnel. Dans un premier temps, donc, nous nous contentons de mémoriser et de nous efforcer, à chaque instant, de suivre les règles. Nous sommes parfois blessés par les corrections, ou nous nous sentons dépassés, pas à notre place. Un autre étudiant rencontré en 2011 avait résumé les choses avec une solide dose d'humour : « Je ne me considère pas comme un imbécile. Quand j'étudie, je comprends. Puis, au moment crucial, je me rends compte que j'ai oublié tout ce que je croyais savoir. Je me retrouve devant le moppan et je ne sais plus : était-ce un coup ou deux ? Un ou deux ? Un ou deux ? ». Je me tourne vers un ami : "Un coup ou deux ?". Lui : "Il me semble que c'était trois.". Ah, ok. Trois. Et me voilà parti : un, deux, trois. Là, accourt un enseignant, qui me crie "Nooooooooon". Et je me dis : « Oh noooooooooon !!! »

Mais la vraie sagesse de cette pratique se révèle comme les pelures successives d'un oignon que l'on épluche, lorsque nous

réalisons que la liberté ne signifie pas faire ce que l'on veut quand on veut. Grâce à la précision, nous nous trouvons pleinement réunis dans la pièce, ne fût-ce, dans un premier temps, que pour quelques instants. Ces moments sont de merveilleuses opportunités. Les tintements des cloches et les battements du tambour résonnent au plus profond de nos corps-esprits.

A Haïti, où je vis, le tambour est un élément important de la pratique spirituelle traditionnelle. Il y a un proverbe qui dit, s'agissant de ceux qui apprennent à maîtriser cet art : « On commence par battre le tambour, puis on frappe le tambour, puis on joue du tambour, puis on entend le tambour, puis, pour certains, c'est le tambour qui joue de nous. » A mesure que nous apprenons à nous oublier nous-mêmes dans les tambours et les cloches, et à expérimenter chaque son et chaque mouvement comme un seul et même corps, nous nous observons cheminant dans ce processus, et nous nous abandonnons lentement tandis que le tambour joue de nous.

Le thème de l'angô 2013 était la célèbre phrase de « S'étudier soi-même ». Nous nous étudions nous-mêmes dans chaque son, d'avant l'aube, lorsque le soleil vient illuminer le cimetière à flanc de colline et la cour de récréation de l'école maternelle qui entourent Chosenji, jusque tard dans la nuit. Pour certains, le plus difficile réside - physiquement - dans l'horaire de l'angô, pour d'autres, c'est la vie en communauté et sa promiscuité, ou la culture, si différente. Des choses comme le fait



de dormir à même le sol, ou de manger avec les baguettes, ou d'attraper nos pantoufles tout en étant assis sur une estrade (Tan : au Japon tous les zendos comportent des « estrades » sur lesquels on s'assoit, on mange,

on dort ; voir photo ci-dessus : devant chaque place les petits chaussons avec lesquels on se déplace dans le zendo) se révèlent être une véritable pratique, et une pratique difficile, pour de nombreux étudiants occidentaux. Pour beaucoup d'entre nous, l'ango est l'occasion d'étudier nos propres blocages mentaux – nervosité, colère ou ces schémas physiques et mentaux qui ne nous aident pas. Au contact d'autres, dans une vie d'interdépendance, notre égoïsme est amplifié – comme notre gentillesse. Nous observons notre égoïsme lorsque nous nous hâtons d'aller prendre un café alors qu'une autre personne essaie à grand peine de terminer de nettoyer quelque chose. Il arrive même que nous justifions intérieurement nos actes – je suis rapide (et meilleure), tandis que cette personne est lente. Nous sommes agacés lorsqu'une personne qui a moins d'expérience demande à s'entraîner une deuxième fois – si j'y arrive, tout le monde doit pouvoir y arriver, je file faire une sieste. En vérité, ceux qui nettoient plus lentement le font généralement davantage en pleine conscience, et ceux qui veulent s'entraîner une nouvelle fois sont souvent d'excellents étudiants. Cela étant, si la vie de l'ango nous offre des occasions constantes de percevoir notre égoïsme, elle nous offre d'innombrables possibilités d'être attentionnés et de vivre en harmonie avec autrui ; de pratiquer ce que

Thich Nhat Hahn appelle être « la personne calme sur le bateau malmené par la tempête ». Lors de mon premier ango, les relations entre certains étudiants étaient très émotionnelles, voire empreintes de colère. Presque chaque jour, il y avait des cris et des pleurs. Cet environnement créait lui aussi de nombreuses possibilités de s'étudier soi-même. Qu'est-ce qui émerge, émotionnellement, lorsque quelqu'un d'autre est bouleversé ? Est-ce que je me laisse prendre à cette émotion et est-ce que je me laisse moi aussi bouleverser ? Est-ce que je me montre insensible et froid ? A quoi ressemble la compassion dans ce cas ? Comment la sagesse s'exprime-t-elle ? A chaque ango, les principaux Roshis, les Shike, le Révérend Yusho Sasaki, le Révérend Shohaku Yoshimatsu, les anciens et nos professeurs nous fournissent de nombreux exemples de la manière de naviguer dans ces moments, mais aussi dans les formes de notre pratique, à travers les activités qui rythment nos journées, qu'il s'agisse de balayer, d'essuyer ou de sonner les cloches. Comme le disait un étudiant du temple français de Kanshoji : « L'intention n'est pas de blâmer mais d'éveiller ».

Révérend Jisho Siebert Disciple du Révérend Gengo Akiba Kojin-an Zendo, Californie, Etats-Unis.

Traduction : Françoise

Pratiquer la parole juste

C'est la première consultation : un nouveau-né avec les personnes qui prennent soin de lui. On vient de le sortir de chez lui, des bras de sa mère, de le déshabiller, peser et rhabiller... Il est « dévarié », comme on dit ici, et pas trop content. On se regarde. Nouveau-né, tu perçois d'un bloc, d'une seule inspiration, tout ce qui t'entoure et te constitue. Tout est flou, mais tout est là, sans tri, sans filtre. On va passer un temps calme, même quelques secondes sans paroles – pour savoir qu'on est là, qu'il va se passer quelque chose. Tes parents sont agités, inquiets. Puis une pause. Et là, dans ce silence, nos paroles vont surgir, égales, Je ris de ton élan, de tes mimiques. Tu me regardes, sérieux. Avec l'attention et la parole juste, les bébés comprennent tout !

Réflexion de Danielle An Jin, Décembre 2014



En Vrac :

Des paroles et des poèmes :

Assise en silence
Avec ce monde sauvage
La lune à la fenêtre
Gasshô pour cette année
Pour sauver tous les êtres
Qui aujourd'hui peut entendre
Cette gratitude ?

Danielle Rodot

Les Cloches du Dharma

Le vent qui souffle sur la vie, à nos yeux imprévisible, fait tinter les cloches du Dharma.
On ne peut se fier au corps. On ne peut se fier à l'esprit.
On ne peut se fier à la pensée. Les émotions sont des chevaux fous.
L'instant présent est déjà passé. L'avenir est inconnu.
L'histoire est réécrite chaque jour. Et que dire du statut social, de la richesse et de toutes ces choses ?
Même notre famille et nos amis ne peuvent nous accompagner là où nous allons.
Quiconque agit avec un esprit égoïste
Se traîne avec affliction, multipliant les complications inutiles, comme un vieux chariot.
Quiconque a la chance de trouver un véritable refuge est très favorisé par la fortune.
Un profond bien-être entoure celui-là.
Car celui qui se tient dans la lumière, celui-là, le bonheur suit chacun de ses pas
Comme une ombre bienfaisante.
Souhaitons-nous mutuellement de trouver ce refuge et réjouissons-nous avec reconnaissance
lorsque sa lumière éclatante
Transperce les nuées.
Lorsque nos vies sont baignées de lumière, sachons apprécier l'ombre,
Mais, plus important encore, ayons le courage de la lumière.
Lorsque nos vies sont plongées dans l'obscurité, prenons patience et ayons foi
Dans le soleil masqué par les nuages.
Les nuages ont une beauté propre pour qui peut la voir.
Alors, sans vertu particulière de notre part et souvent sans le savoir,
Nous devenons les mains et les pieds d'une sagesse qui transcende la nôtre.
Parfois, il y a de la joie, parfois il y a du chagrin, parfois la lumière, parfois la nuit.
Les cloches continuent à tinter
Et nous avons une chance profonde de les entendre.

D. Brazier, extrait de " Buddhism is a Religion "

Traduction : Françoise

*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...*