

*« Vivre avec d'autres,  
apprendre à nous  
oublier nous-même  
dans la compréhension  
de leurs faiblesses et de  
leurs défauts,  
cela peut aider à  
devenir de vrais  
contemplatifs.  
Pas de meilleur moyen  
de nous débarrasser  
de notre égoïsme  
enraciné qui est un  
énorme obstacle ».*

*Thomas Merton*

\*\*\*\*\*



*No.119 – Juin 2007*

Le 23 juin : Journée de zazen à Paris avec Joshin Sensei.

Il reste des places pour « Marche et méditation », cinq jours de promenade, de silence et de zazens avec Jokei-Ni, du 26 juin au 1er juillet.

Renseignements auprès de La Demeure sans Limites.

\*\*\*\*\*

## DAISHIN

***Vivre vraiment :***  
*pratiquer l'identification avec tous  
les êtres des millions de fois*

Quand le soleil se couche, qu'il fait sombre, est-ce que vous ne vous sentez pas parfois seul ? Un auteur japonais bien connu, Eiji Yoshikawa, disait, qu'après cinquante ans, quand il se sentait seul, il avait l'habitude de prendre son poignet et de toucher son pouls. Est-ce que vous avez un pouls ? Est-ce qu'il existe quelqu'un qui n'en ait pas ? Quand vous trouvez votre pouls, vous sentez ce son, et alors : « Il y a trente ans ce son était déjà là ; et il y a quarante ans. Il y a quarante ans, j'avais auprès de moi mes parents, mes frères et soeurs, mes amis... » Yoshikawa se rappelait ce genre de choses, les plats que sa mère lui préparait, les balades avec ses frères. De cette façon, il comprenait qu'il n'était pas seul. A travers le battement de son pouls, il se rappelait à nouveau qu'il était relié à de nombreuses personnes. « En remontant dans le temps, il y eut un moment où ma mère

me tenait dans ses bras et changeait mes couches. Un temps où elle me donnait son lait ». Allant encore plus loin, il y avait un temps où il était dans le ventre de sa mère, et encore plus loin, où sa mère était dans le ventre de sa propre mère, et la mère de sa mère, etc.... Il y eut tant de personnes, d'allaitement, de couches, nous sommes tous dans cette continuité. Cela nous apprend que nous sommes connectés à la vie de si nombreuses personnes, et de si nombreuses choses, dans cette vie même. Je pense que c'est important que nous choissions de reconnaître toutes ses vies auxquelles nous sommes reliés avec affection, familiarité et reconnaissance. « Causalité » est l'enseignement du Bouddha qui dit que tout est relié et existe en tant que support pour autre chose. Et en même temps, tout change sans cesse ; c'est impermanence.

Un ami à moi, en vérifiant son pouls, disait : « Le son de ce pouls est comme le son d'un avion emportant ma propre vie ». Combien d'années pensez-vous que vous avez encore à vivre ? Est-ce que l'avez prévu ? Ma vie

### SOMMAIRE

*Vivre vraiment,  
Rev. Yuko Masuda,  
Enseignant de l'École Soto*

*Cahier de cuisine, Orit*

*En vrac*

\*\*\*\*\*

La pratique de l'identification avec les autres ne peut se faire que lorsque nous nous débarrassons de cet esprit qui veut tout pour lui.

Et la façon d'y réussir est zazen. Quand nous nous asseyons en zazen, notre esprit est envahi par de nombreuses pensées, généralement pas très intéressantes. Gardant une distance avec ces pensées, nous les laissons silencieusement disparaître. En répétant indéfiniment cette pratique, nous réalisons kakusoku enseigné par Keizan Zenji : « Ceci est le moi qui est libre de tout attachement ».  
(*Suite en juillet*).

*Rev. Yuko Masuda, Enseignant de l'Ecole Soto. Extrait du magazine de l'Ecole Soto : « Dharma Eye », trad. Joshin Sensei.*

\*\*\*\*\*

### *Cahier de cuisine*

Le chou et moi avons passé une longue matinée dans la cuisine, pour préparer le déjeuner. Jokei m'avait dit que parce qu'il n'est pas facile à digérer, le chou cru doit être coupé tout fin. Je ne discute jamais avec Jokei. En aucun cas.

Alors, j'ai essayé deux fois de le couper bien fin : ce n'est pas assez, m'a t-ton dit les deux fois. Jokei me montra comment le couper, comme de jolies petites ficelles, c'était très beau, et sûrement très digeste, mais ça prenait énormément de temps, et une patience énorme. Et je ne savais pas où trouver cette patience pour couper un demi-chou : déjà mes doigts me faisaient mal, mon ego se plaignait, pourquoi est-ce qu'on ne peut pas atteindre directement la cible, pourquoi le chemin doit-il être si long ?...

Ce fut une salade de chou délicieuse, avec du goût ! Merci Jokei.

*Orit*

\*\*\*

peut se terminer demain, ou bien je peux vivre encore trente ans. Mais dans tous les cas, sa durée en est limitée, et donc le nombre de battements de mon pouls est aussi limité. Ce pouls limité bat en ce moment pour moi. A chaque pulsation, il me rappelle que le nombre de pulsations décroît. Ainsi chaque pulsation est comme le son d'un avion emportant la vie. Dogen Zenji nous rappelle fréquemment que nos vies sont éphémères...

« Dharma » est le mot qui représente « causalité » et « impermanence ». Le Bouddha n'a pas réalisé cela facilement : d'abord il a pris plaisir à tous les privilèges de la jeunesse et de la richesse qui l'entouraient. Il le raconta plus tard à ses disciples. Mais confronté à la souffrance de la vieillesse, de la maladie et de la mort – choses auxquelles on ne peut échapper – il s'est senti honteux de voir qu'il essayait toujours d'y échapper. Et c'est à l'intérieur de la souffrance et des difficultés que Shakyamuni Bouddha a découvert, à travers de nombreuses années de pratique, la signification de la vie.

(...) Omichi Zenji, dans ses vœux de Nouvel An pour l'école Soto a écrit :

« (...) Essayons d'aller au-delà des barrières de l'égoïsme et de l'attachement à l'ego, et marchons ensemble dans la Voie du Bouddha, cette Voie dans laquelle nous nous aidons les uns les autres. Ceci est l'enseignement de M<sup>o</sup>Dogen dans le Shushogi : l'identification avec les autres ».

M<sup>o</sup>Dogen parle toujours de notre « pratique » : notre activité, les choses que nous pensons sont importantes, mais le Zenji insiste sur l'importance de changer nos actions. Et pourtant il est difficile de pratiquer l'identification avec les autres. Pourquoi cela ?

Dans nos cœurs, nous voulons avoir plus que les autres. Nous voulons faire peu, et recevoir beaucoup de compliments. Nous voulons être reconnu. C'est à cause de cet esprit qu'il est difficile de pratiquer l'identification avec les autres, n'est-ce pas ? Cela ne s'applique pas aux autres, mais à vous.

Dans l'un de mes moments de stress dans la cuisine – un parmi beaucoup – j'étais seule en train d'essayer de reprendre mon souffle tout en terminant les préparatifs : je sentais se refermer sur moi l'heure du repas ! La pile de vaisselle s'élevait, j'essayais de préparer deux plats en même temps, tout en mettant la table. Et bien sûr, juste à ce moment-là, Jokei entre pour voir si tout allait bien. Elle se rendit compte de mon stress, sans doute, et me demanda ce que j'étais en train de faire.

Je ne savais pas quoi répondre, en fait, parce que j'étais en train d'essayer de faire tant de choses en même temps, et rien ne se faisait.

Alors elle me dit deux choses :

Un : le repas n'est pas si important, ni le goût, ni la présentation, ce qui importe avant tout c'est la façon dont on fait la cuisine, en gardant cœur et esprit tranquilles. Et cela aide de commencer un plat quand l'autre est terminé – ou en train de cuire – et de nettoyer la vaisselle au fur et à mesure, car l'esprit aussi se nettoie ainsi.

Deux : dans les moments de stress, juste s'arrêter, rester tranquille et regarder pour retrouver en soi le calme et la tranquillité.

Sensei dit que lorsqu' il y a beaucoup de personnes à La Demeure sans Limites, c'est comme une tempête de neige, une belle tempête, et là vous avez vraiment besoin de chercher en vous-même le calme, à l'intérieur, même quand c'est le plus difficile.

*Orit*

\*\*\*\*\*

*En Vrac*

*Dialogue entre deux moines, extrait de la Transmission de la Lampe :*

Kuei Shan : Une journée ensemble à récolter les feuilles de thé, et je n'ai pas entendu votre voix. Je ne vois pas votre forme. Montrez-moi votre vraie forme.

Yan Shang secoue les branches du théier.

Kuei Shan : Vous m'avez montré votre fonction (activité) mais je ne vois toujours pas votre forme.

Yan Shang : Qu'en est-il de vous, maître ?

Kuei Shan reste silencieux un moment.

Yan Shang : Vous m'avez montré votre forme, mais pas votre activité... »

\*\*\*

*Qu'est-ce que travailler ?*

Gagner sa vie ?

Mais qu'est-ce que ça veut dire : « gagner sa vie » ?

Sommes-nous des bagnards condamnés à 40 ans de travaux forcés

Et rêvant d'évasions ensoleillées ?

Qui nous a attaché à ce banc de galère ?

Qu'est-ce que c'est vivre ?

Il est tellement plus facile de rester un cadavre.

Qu'est-ce que c'est travailler ?

Qu'est-ce que c'est un travail, une corvée ou un honneur ?

Que voit-on lorsqu'on nous donne un travail, la contrariété ou la confiance donnée ?

Qu'est-ce que ça veut dire service, mérite attendu ou don pur ?

Qu'est-ce que c'est travailler ?

Qu'est-ce que c'est faire équipe, ne voir que ses pieds ou danser en harmonie ?

Qu'est-ce que ça veut dire collègue, décharge ou doigt de la main ?

Les autres ne sont pas moi disait Quing Yuan à Maître Dôgen.

Mais qu'est-ce que ça veut dire « travailler » ?

*Céline*

\*\*\*

Ou bien : on connaît la vérité, on ne connaît pas les obstacles à la vérité,  
ou encore : pas de vérité, pas d'obstacles !

*Johanne*

\*\*\*

Une éponge neuve, et la cuisine est toute ragaillardie,  
une vieille éponge et la cuisine est toute adoucie...

*Johanne*

\*\*\*\*\*

\* \* \* \* \*

*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.*