

J'ai dormi,  
et j'ai rêvé que la vie était joie.

Je me suis réveillée,  
et j'ai vu que la vie était servir.

Je l'ai fait, et regarde...

Servir était joie.

R. Tagore



Illustrations: <http://zenpencils.tumblr.com/post/63505845075/rabindranath-tagore-the-joy-of-life>

## Sommaire

Savoir recevoir

Luc

Et la Joie est partout  
Rabindranath Tagore

Trois textes sur les émotions.

Quel est le sens de notre vie ?

A. Baisda

En Vrac

Propositions de lectures par les  
pratiquants de  
la Demeure sans Limites  
(2ème partie)

Pour octobre, en préparation  
un N° sur l'illumination...

大

心

DAISHIN

AURIOL : Zazen  
avec Jôshin Sensei

\* vend. 5 et sam. 6 septembre

\* Rien en octobre

\* vend. 7 et sam. 8 novembre

(avec Jôkei Sensei)

PARIS : zazen  
avec Jôshin Sensei

\* samedi 27 septembre

\* samedi 11 octobre

ANNECY : zazen  
avec Jôshin Sensei

\* samedi 25 octobre :

"Quand souffle le vent doré..."

Toutes les infos dans  
"PROGRAMME" sur le site  
[www.larbredeleveil.org](http://www.larbredeleveil.org)

## Savoir recevoir : une semaine à l'ermitage

J'ai souvent l'impression de ne pas être prêt à recevoir, de ne pas être sûr de pouvoir recevoir.

La peur de « si je reçois, que dois-je donner en contre partie ? Qu'est-ce que je vais perdre en recevant ? » fait de l'ombre et me met sur mes gardes.

Une semaine d'étude, dans ces conditions de recevoir sans rien demander, être « dépendant » du temple pour pouvoir pratiquer dans la plus grande sérénité.

Être dans le recevoir sans que ce soit un fardeau, pouvoir reprendre confiance avec soi-même. Tout est là, ouvrir les yeux et pouvoir le voir, le toucher, le recevoir, rien de plus beau ne pouvait m'être offert et d'un cœur ouvert je le reçois à travers tout mon être. Luc

*Rappelez-vous que donner n'est que la moitié du chemin, recevoir en est l'autre moitié. Alors la non-séparation se réalise et la joie nous emplit.*

*Rappelez vous que pendant que nous faisons zazen d'autres pratiquent dans le monde ; et que lorsque vous pratiquez dans votre vie du monde d'autres font zazen .*

*Kobun Chino Roshi disait "si vous pensez que les gens chez eux ne sont pas en train de pratiquer pendant que vous êtes en sesshin vous vous trompez"*

*Nous ne sommes jamais seuls. Joshin Sensei*

## Et la Joie est Partout :

elle est dans la Terre, et sa verte couverture d'herbe ;  
dans la sérénité bleue du Ciel ;  
dans l'exubérance désordonnée du Printemps ;  
dans l'abstinence sévère de l'Hiver gris ;  
dans la Chair vivante qui anime nos corps ;  
dans la parfaite Éléance de la silhouette humaine, noble et droite ;  
dans la Vie ;  
dans l'exercice de tous nos pouvoirs ;  
dans l'acquisition de la Connaissance ;  
dans le combat contre le mal ;  
la Joie est là,  
Partout.

*( Je ne connaissais pas ce poème lorsqu'il y a trois ans j'ai écrit un texte pour La Vie :  
« Chanter la joie » - que vous trouverez sur le blog <lulena-zen.blogspot.fr> au mois d'août ).*

## Tout ce qui est Joie

Que les accents de la joie se mêlent à mon dernier chant-  
la joie qui fait se couvrir la terre de trop d'herbes folles ;  
la joie qui installe les deux jumeaux, vie et mort,  
qui dansent au-dessus du vaste monde ;  
la joie qui fait irruption avec la tempête, agitant et éveillant ;  
toute vie avec le rire ;  
la joie qui s'assoit tranquille avec ses pleurs sur le rouge lotus de la douleur, et  
la joie qui envoie valser tout ce qu'elle a dans la poussière  
et ne connaît plus un mot.

**Interview avec Einstein** 14/04/1930, publié dans The Religion of Man.

### **Question de R.Tagore :**

- *“ Nos passions et nos désirs ne connaissent pas de lois ; mais notre caractère soumet ces éléments en un tout harmonieux. Est-ce que quelque chose de semblable se produit dans le monde physique ? Les éléments se rebellent-ils, de façon dynamique, sous une impulsion individuelle ? Y a-t-il un principe dans la monde physique qui les domine et les organise de façon ordonnée” ?*

- C'est l'harmonie continue entre hasard et détermination qui le (ce monde) rend éternellement nouveau et vivant.

## De l'aube au crépuscule

Que mon chant ait la simplicité de l'aube,  
Du glissement de la rosée sur la feuille,  
Des reflets dans les nuages,  
Et des averses de la nuit

in <http://www.babelio.com/auteur/Rabindranath-Tagore/25552/citations>

## Gouttes d'eau :

dans la grande salle d'audience du monde, le simple brin d'herbe s'assoit sur le même tapis que les rayons de soleil, et les étoiles de minuit.

**Rabindranath Tagore**

(7 mai 1861–7 août 1941) connu aussi sous le nom de Rabi Thakur était un philosophe Bengali, issu de la caste des brahmanes pirali de Calcutta, et un poète ; il a reçu le Prix Nobel de littérature en 1913.

*Traductions Joshin Sensei.*

*Pourquoi Tagore ?*

*Peut-être pour que vous continuiez à regarder la vie et ses merveilles en cette rentrée de septembre... Pour ne pas perdre de vue que chaque instant est votre vie, éphémère, précieuse, unique, et qu'elle s'épanouit en harmonie avec celles de tous autres, et danse dans la Vacuité comme tout ce qui nous entoure...*

### Trois textes sur les émotions

#### Nos chemins d'amour sont jalonnés d'épines.

Quand j'en ai pris conscience (et j'ai mis du temps) s'est ouvert sous mes yeux les S.O.S. que me lançait cette personne qui m'est si proche et si chère depuis toujours ...

Elle ne pouvait pas échapper à la violence qui est la sienne ... Dans la cuisine, après d'un revers de la main la mort programmée d'un insecte au milieu des fruits récoltés du verger et une tentative de tuer une mouche dans la volée, j'ai compris l'ampleur de sa souffrance ... Celle qui me traverse ou me traversait ?

J'ai redressé délicatement l'insecte aux ailes dorées du bout du doigt. Il rampa blessé, traînant dans son sillon ses boyaux évidés sur la table. Nous étions assises toutes deux sur les chaises en formica, attablées devant la récolte de cassis ; moi bien en vue du calvaire de cette si petite bête. Elle, toujours confrontée à ses baffes ... Sensible à ce qui m'entoure, je ne sais plus quelle tournure prit

notre échange à cet instant, si ce n'est l'air penaud de mon chien quand la main valsa avec l'intention d'achever l'existence déjà courte de la mouche ... Envolee.

Qu'est ce que je devais faire de cet animal, agonisant intestins à l'air ?

Alors je lui dis : « La petite bestiole n'est pas morte. »

Celle là dit, étonnée et en comprenant un peu : « Ah, bon ? », elle se saisit d'un morceau d'essuie-tout, je tournais le regard et l'affaire fut achevée au sopalin et termina à la poubelle.

Alors j'en compris un peu. Je lui parlai de son père décédé dont le deuil lui fut si difficile à vivre.

Elle, qui avait 35 ans à la mort de celui-ci ... je fis le calcul, j'en avais largement plus, et toujours père et mère...

C'était hier et la première fois en tant d'années que je lui disais sa douleur à elle, en l'écoutant elle et ne l'accablant pas d'un jugement.

A la fois ouverte aux épines de cette autre ... et les miennes en paix. A.

#### Une phrase de Kosho Uchiyama

prend du sens quand je pratique zazen : « Les personnes qui pratiquent zazen doivent tout d'abord comprendre rationnellement ce qu'est cette pratique, puis, une fois assis en zazen, viser à la posture correcte non plus par la tête mais en leur âme et conscience. »

La dernière fois que j'ai fait zazen et samou à la DsL, j'ai pris conscience de la difficulté à vivre, je dirais même à supporter le silence intérieur, et je me suis posée la question de savoir si dans ma façon de pratiquer le zen, il existe réellement un instant où j'accepte d' « ouvrir la main de la pensée » non plus en passant par la tête mais en mon âme et conscience.

Pour continuer dans la légèreté d'après le zazen de ce soir (du zendo de la ville que j'habite), cela fait deux semaines environ

que lors de la première méditation, après les méandres du défilement des pensées, je me rends compte d'une pensée qui est comme si j'étais au bord d'une falaise et que à partir du moment où j'accepte de lâcher cette pensée, c'est me concernant, comme faire un saut dans l'inconnu.

Je voudrais remercier ces deux lieux et personnes leur donnant vie (par le Bouddha, la Sangha et le Dharma) de par leurs approches complémentaires de la pratique du zen : je n'aurais pu comprendre la rigueur à mettre pour tenir la posture la plus juste si je n'avais eu la liberté lors de ma première rencontre dans zazen de le vivre intensément : en « free-style ». Ces deux nids, ces deux zendos se font écho.

L'attachement à la Demeure sans Limites reste fort car c'est de là que part l'éclaircissement de ce qui faisait obstacle à une pratique de zazen dans la quotidienneté des jours et du lieu.

Accepter cette posture et la respiration qui sont les plus justes pour ce voyage dans nulle part – L'ouverture et ne pas être dans une bataille – Accepter enfin son caractère de cochon sans l'écran de la honte – S'attacher à respirer pour revenir à zazen et voir défiler la douleur sans s'y fixer. Jusqu'où la douleur ? C'est là l'expérience de faire confiance à celui ou celle qui s'occupe de gérer le temps.A.

#### Réflexions après la couture du rakusu

Avec un peu de recul maintenant, je remarque que ces quelques jours passés à coudre le rakusu m'ont beaucoup marqué et cela constitue un véritable enseignement. Je n'en doutais d'ailleurs pas lors de ces jours de couture mais depuis, je me réfère beaucoup à cela durant mes journées. Instant après instant, point par point, quelle que soit la situation,

agréable ou pas, stressante ou paisible, je me réfère consciemment ou pas au fil invisible qui relie et soutient tous ces points. Peu importe la situation, mais surtout quand les événements se compliquent au travail ou quand il faut gérer tous les tracas du quotidien, le lien se fait avec ce fil invisible qui se relie à l'autre l'instant tel qu'il est, le point tel qu'il est. Alors les ennuis sont les ennuis, le plaisir est le plaisir, la tristesse est la tristesse etc etc. et bien au-delà même ni ennuis, ni plaisir, ni tristesse etc. mais juste un espace tranquille où il n'est plus nécessaire de rien

nommer, juste vivre pleinement l'instant. Voilà , ce ne sont que mes mots maladroits. Toutefois, c'est très important, car il y a 20 ans mon approche de la spiritualité et du zen en particulier a été de chercher un absolu, quelque chose qui me ravisse, m'éloigne de la réalité. Toujours très passionné et assez extrême dans tout ce que j'ai fait cela m'a apporté beaucoup de joies mais aussi beaucoup d'angoisses et beaucoup de tristesse. En plus, étant plutôt perfectionniste, je me suis souvent senti déchiré dans bon nombre de situations. Il m'a fallu une lente maturation et un cumul

d'expériences de tous ordres pour arriver à comprendre ce que je décris plus haut. L'absolu n'est plus ailleurs, il est juste là tout près, au dedans et au dehors, c'est partout. Par ces quelques lignes, je ne suggère surtout pas avoir compris quoi que ce soit, j'ai plutôt l'impression qu'il n'y a rien à comprendre (et encore moins à fuir) mais juste à vivre. Oh, la peur, le doute, la colère, les tensions etc. continuent de venir frapper régulièrement à ma porte mais s'ils réussissent à me saisir, mon regard à leur égard a changé imperceptiblement. S. A.

## Quel est le sens de notre vie ?

Notre aspiration, notre appel, notre désir d'une vie authentique consiste à voir la vérité de ce que nous sommes vraiment, à voir que la nature de notre Être est unité et amour, et non l'illusion d'un « moi » séparé auquel notre souffrance s'accroche. C'est à partir de cette prise de conscience que la Vie peut affluer en nous, l'Inconditionné se manifestant librement sous la forme de notre corps conditionné.

Et quelle est la voie ?

Apprendre à accueillir tout ce que la vie nous apporte.  
Apprendre à prendre soin de tout ce qui peut faire obstacle au flux naturel d'une vie plus ouverte et considérer ces mêmes obstacles comme la voie de l'Éveil.  
Envisager ainsi toutes les fabrications mentales, les images de soi, la réserve, l'autoprotection, les peurs, les jugements sur nous-mêmes, le blâme : tout ce qui nous sépare du flot naturel de la vie.

Et quelle est la voie ?

Cesser de toujours chercher l'agréable et d'éviter le désagréable.  
S'ouvrir à la possibilité de simplement Être, dans l'instant, exactement tel qu'il est.  
Ne plus se laisser si facilement piéger par les pensées obsessionnelles.  
La pratique consiste à s'éveiller à notre véritable nature :  
n'être personne de spécial,  
n'avoir nulle part où aller, simplement Être.  
Nous sommes tellement plus que ce corps, que ce petit drame personnel.

Quand nous nous accrochons à la peur,  
à la honte et à la souffrance,  
nous oublions de rendre grâce à la vie  
qui nous vient de l'Être.  
Alors, à cet instant précis,  
en quoi sommes-nous attachés à nos opinions?  
En atténuant les jugements incessants de l'esprit,  
nous éveillons le cœur  
qui ne demande qu'à être éveillé.  
Et quand le voile de la séparation se lève,  
la Vie se déroule simplement, comme il se doit.  
N'étant plus piégés dans un rêve égocentrique,  
nous pouvons faire don de nous-mêmes,  
comme un oiseau blanc dans la neige.  
Le temps passe très vite, abandonnez votre réserve.  
Goûtez à cette précieuse vie.

*J'ai écrit « Quel est le sens de notre vie ? » la veille de mon cinquantième anniversaire avec l'intention de lire ces mots chaque jour, pour raviver mon aspiration et me rappeler ce qui est important dans la vie. Par la suite, j'ai légèrement modifié ces lignes pour qu'elles reflètent les subtils changements intervenus dans ma compréhension de la vie de pratique. Aujourd'hui, ce texte est lu lors des offices dans les centres zen, et il semble avoir aidé de nombreuses personnes à clarifier l'orientation de leur pratique*

*A.Baisda*

### En Vrac :

"La Mosca" Proposé par Diana, une courte vidéo qui rappellera des souvenirs à beaucoup d'entre nous...très drôle! ( pas besoin de parler espagnol !)

<https://www.youtube.com/watch?v=lnU-TcaAg5c>

Si vous aimez la montagne et que vous avez envie d'aller au Népal, à lire avant :<http://www.nationalgeographic.fr/12213-naitre-femme-au-nepal-lenvers-glaucue-du-paradis-des-trekkeurs/>

*Joshin Sensei*

Je ne résiste pas à l'envie de partager avec vous cette jolie initiative de l'école primaire d'en face, qui a mis une de ces boîtes à chacune de ses fenêtres... (il faut dire qu'ils développent des projets intéressants et proposent notamment chaque semaine un, voire deux, repas végétariens à la cantine... une institutrice a aussi pris l'initiative, il y a quelques années,



d'emmener les enfants... au dojo, pour que Michel leur explique ce qu'on faisait ici !) *Françoise*

*(Sur la boîte : "soupe populaire des abeilles").*

Dans le magazine édité par la Ville de Paris... !



Non, ce n'est pas une photo de la DsL...

**PURE ET SIMPLE : LES ENSEIGNEMENTS EXTRAORDINAIRES DE KEE, HUMBLE PRATIQUANTE BOUDDHISTE**

Auteur : [Upasika Kee Nanayon](#), [Jeanne Schut](#) (Traduction)

Editeur : Sully (octobre 2013)

Upasika Kee (1901–1978) fut une formidable enseignante du Dharma, tout à fait unique en son genre. Sa façon de parler rappelle le grand Ajahn Chah : terre-à-terre et directe, rafraîchissante et souvent drôle. Au fil du XXe siècle, elle est devenue l'un des plus grands maîtres de méditation de Thaïlande, chose d'autant plus remarquable qu'elle n'a jamais pris de vœux monastiques. Son honnêteté absolue et ses encouragements répétés font d'elle une figure très aimée de nombreux enseignants bouddhistes contemporains. Pure et Simple est le premier recueil de ses enseignements offert à un large public.

**UNE HISTOIRE DU BOUDDHISME MAHAYANA : DE L'INDE À LA CHINE**

Auteur : [Daisaku Ikeda](#)

Editeur : Les Indes savantes (septembre 2011)

[Daisaku Ikeda](#) y retrace dans un premier temps le développement du [bouddhisme](#) en Inde durant les mille ans qui suivirent la disparition de [Shakyamuni](#) : le premier Concile et la formation du Canon bouddhique, le Theravada, l'essor du [Mahayana](#), la place du [Sûtra du Lotus](#) au sein de ce courant et le rôle des maîtres que furent Nagarjuna et Vasubandhu.

Dans un deuxième temps, il décrit la façon dont le [bouddhisme](#) s'est universalisé et a évolué en s'implantant en Chine, dont la culture diffère radicalement de la culture indienne : les premières traductions chinoises des écrits bouddhiques et le rôle de Kumarajiva, la systématisation de la doctrine, le grand maître Tiantai les débuts de l'école Tendai, le [bouddhisme](#) Tang et l'œuvre de Miaole.

**L'ESSENCE DU ZEN : ENTRETIENS SUR LE DHARMA À L'INTENTION DES OCCIDENTAUX**

Auteur : [Sekkei Harada](#), [Daigaku Rummé](#) (Traduction), [Monto De Paco](#) (Traduction), [Laurie Small](#) (Traduction)

Editeur : Les éditions de l'éveil (avril 2003) Réédition : Budo Editions (avril 2013)

Beaucoup de gens pensent que le zen est quelque chose de difficile. C'est une méprise, les caractères chinois utilisés pour le mot "zen" signifient : "Démontrer la simplicité". Le zen est donc un enseignement extrêmement clair et concis. Qui crée ce labyrinthe où l'esprit et le corps sont noués dans des troubles et des complications, à tel point qu'il lui est impossible de bouger ? Où que vous viviez, en Orient ou en Occident, c'est vous-même. La cause n'est autre que l'ignorance de la vraie nature du Soi. "Te connais-tu toi-même ?", "Qui es-tu ?". Si l'on vous posait ces questions, que répondriez-vous ? En réponse au sincère désir de connaître l'essence du Soi, ce qui veut dire de rencontrer la vraie nature du Soi, le zen offre la quête de ce vrai Soi et elle peut commencer n'importe où et n'importe quand. Ce livre est écrit pour ceux qui veulent pratiquer, mais qui n'ont jamais été jusqu'à expérimenter. Le livre donne une explication simple et concrète de la théorie et des principes du zen, aussi bien que de sa réalité et de son essence.

**Biographie de l'auteur**

Sekkei Harada, né en 1926, est la plus haute autorité en Europe de la branche zen Soto. Entré au temple en 1953, il termina son séminaire en 1957. En 1974, il devient père supérieur puis Prieur du temple zen Hosshinji au Japon. Il est reconnu par le groupe zen Soto comme Shike (maître) en 1976 et nommé à la tête de l'organisation européenne. Il est aussi l'auteur de plusieurs livres sur le zen en japonais et en anglais.



**LA MORT EST-ELLE UNE FIN ?**Auteur : [Dominique TROTIGNON / Thierry-Marie COURAU](#)

Editeur : SALVATOR (mai 2009)

On oppose souvent la réponse chrétienne (la résurrection) à la réponse bouddhiste (la réincarnation). Mais les choses ne sont peut-être pas si simples. En effet, il n'est pas certain que tous les enjeux de la résurrection soient bien perçus. Il n'est pas évident non plus que notre perception de la réincarnation soit réellement celle du bouddhisme. Deux maîtres reconnus s'affrontent en vue d'une meilleure compréhension des implications, des nuances et des conséquences du problème soulevé.

**Biographie de l'auteur**

Thierry-Marie Courau est dominicain, ingénieur et docteur en théologie catholique. Il est actuellement directeur adjoint de l'Institut de Science et Théologie des Religions de la Faculté de Théologie de l'Institut catholique de Paris.

Dominique Trotignon est le directeur de l'Université Bouddhique Européenne. Pratiquant dans la tradition du Theravada, il effectue des travaux de synthèse et de réflexion sur cette école ainsi que sur le bouddhisme ancien et l'implantation du bouddhisme en France ; il a notamment publié *La femme et le féminin selon le bouddhisme* et *La Création du Monde selon le bouddhisme* (éd. de l'Atelier).

**SHAKYAMUNI BOUDDHA**Auteur : [Nikkyo Niwano](#), J. F. Kehoe (Traduction), Clara Job-Reboul (Traduction)

Editeur : Nouvelle Cité

Nikkyo Niwano n'écrit pas pour un public averti. C'est dans un langage simple, immédiat qu'il nous parle. C'est avec tout le poids de notre modernité qu'il aborde l'histoire du Bouddha. C'est sans ignorer non plus les travaux occidentaux, ni les autres traditions que celle dont il fait partie, qu'il nous livre ce récit.

**LES DIX IMAGES DU BUFFLE : UN VOYAGE SPIRITUEL**Auteur : [Myokyo-Ni](#), [Marguerite Kaskarian](#) (Traduction)

Editeur : Almora (février 2012)

Les Dix Images du Buffle illustrent les différentes étapes du Chemin de l'Éveil. Cette série de dix images du moine zen japonais Shubun, du 15e siècle, sont les copies exactes des séries maintenant perdues de Kakuan, moine zen chinois de la lignée Rinzai, du 12e siècle. Ces images sont une figuration favorite de l'entraînement du zen et sont encore utilisées en tant que telles par les maîtres actuels. Pour illustrer concrètement l'ascension vers la maîtrise de l'esprit, maîtrise préluant à l'Éveil, elle-même, l'iconographie chinoise a pris le buffle, ou le bœuf. Dompter le buffle c'est se rendre maître de la pensée et des passions qui nous voilent la nature de Bouddha. Myokyo-Ni livre une interprétation subtile et profonde de ces images. " Ce qui gronde en moi, dit-elle, au moment où je suis contrariée, lorsque ma volonté est contrecarrée, et dont habituellement je ne suis même pas conscient, voilà ce qui dans notre analogie est appelé le buffle, l'aspect sauvage de notre cœur qui est aussi le cœur humain. " Cette violence qui fait peur est en chacun de nous sous des formes variées. A cause de cette tendance, nous avons besoin d'un entraînement constant et d'une grande vigilance pour apprendre à reconnaître cette énergie vitale et la vivre en harmonie avec ce qui est. Dans ces pages, la Vénérable Myokyo-ni nous transmet la Voie permettant de retrouver et affirmer la noblesse de notre cœur, et nous guide pas à pas vers cette source de joie et de lumière. Les commentaires ont été recueillis lors d'une série de causeries à l'école d'été de la Buddhist Society de Londres en 1985.

**Biographie de l'auteur**

Un entraînement de douze ans au monastère bouddhiste zen japonais de Daitoku-ji, puis une quinzaine d'années de mise en pratique à Londres en aidant les étudiants Zen, ont permis à Irmgard Schloegl, docteur en sciences, de devenir la nonne Myokyo (nom religieux japonais : Miroir du Subtil) capable de guider les êtres à la recherche du sens de la vie. Elle est l'auteur de nombreux livres sur le Zen et le bouddhisme.

**LA VOIE ZEN. DE LA VIE AU MONASTÈRE À LA « VIE QUOTIDIENNE »**Auteur : [Myokyo-Ni](#), Marguerite Kaskarian (traduction)

Editeur : Accarias (novembre 2002)

Le Zen est devenu populaire en Occident – si populaire qu'on a tendance à oublier qu'il est une des écoles du bouddhisme. Le livre de Myokyo-ni expose l'enseignement bouddhiste de base fondé sur l'exemple du Bouddha et précise les principes fondamentaux de la voie Zen à travers un récit détaillé de la vie dans un monastère Zen contemporain. D'après sa propre expérience de douze ans d'étude dans un monastère Rinzai, l'auteur décrit la vie en ce lieu : le dur accueil que le novice endure, le chant, le travail et la méditation qui forment le quotidien, ainsi que les fêtes et retraites saisonnières. Myokyo-ni montre comment la voie Zen permet de réaliser et vivre la voie de libération enseignée par le Bouddha ; elle indique l'entraînement nécessaire pour que mûrisse une telle réalisation et souligne que cette expérience n'est pas un simple exercice intellectuel mais une restructuration réelle de l'être entier lui permettant de voir la vie sous un angle nouveau. Elle donne des suggestions pratiques pour engager ce processus. Une occidentale actualise le message bouddhiste parce que nous sommes ignorants, la vie est souffrance ; accepter et traverser cette souffrance pour triompher de l'ignorance et vivre réellement est entre les mains de chacun de nous.

**LE CERCLE INFINI : MÉDITATIONS SUR LE SŪTRA DU CŒUR**Auteur : [Bernie Glassman](#), Michel Dubois (traduction)

Editeur : ALBIN MICHEL (mars 2010)

À l'instar d'un Thich Nhat Hanh, Bernie Glassman défend l'idée d'un « bouddhisme engagé » dans lequel la conscience issue de la pratique de la méditation s'investit dans des actions quotidiennes au service des autres et de la justice. À travers le commentaire de deux textes fondamentaux, le Sutra du Cœur et le Sandokai, il met en lumière le lien qui unit le bouddhisme et l'action sociale : rien n'est séparé, tout est Corps de l'Unité. Éveil et compassion active sont inséparables : on ne peut absolument pas rester indifférent à la souffrance d'autrui, et c'est par l'attention aux plus faibles qu'on progresse vers la bouddhité. Le Zen authentique se vit dans le monde et non hors de lui.

## Biographie de l'auteur

On l'a surnommé « l'Abbé Pierre du Zen ». En janvier 1994, alors qu'il dirige une « retraite de rue » à Washington, Glassman décide de fonder un ordre de pratiquants du Zen consacré à la paix : l'Ordre Zen du Peacemaker (artisans de paix) où il défend l'idée d'un « bouddhisme engagé », dans lequel la conscience issue de la pratique de la méditation s'investit dans des actions quotidiennes au service des autres et de la justice.

**LIBRE DE SOI, LIBRE DE TOUT**Auteur : [Shunryu Suzuki](#), [Eric Rommeluère](#) (Préface), [Daniel Roche](#) (Traduction)

Points (14 février 2013)

Avec la simplicité, l'humour et le bon sens qui ont fait le succès d'Esprit zen, esprit neuf, les causeries réunies ici exposent et approfondissent la méditation zen, son but, ses exigences, ses difficultés et sa richesse. Aussi éclairantes pour les novices que pour les maîtres, elles ne sont jamais directives ni dogmatiques: pédagogue exceptionnel, Suzuki s'attarde sur l'expérience, dédramatise les obstacles, sans jamais réduire la pratique méditative à des techniques. Son enseignement encourage à faire l'expérience de sa propre vérité, à simplement être soi et à l'exprimer pleinement. Mieux qu'une mère ou un père nous prenant la main, il nous appelle avec tendresse et fermeté à trouver notre voie. Sage et inspirant, ce livre est un guide formidable pour qui cherche la plénitude spirituelle.

## Biographie de l'auteur

Fondateur du Zen Mountain Center en Californie, premier monastère zen hors d'Asie, Shunryu Suzuki fut l'un des maîtres les plus marquants et les plus respectés de la lignée du grand Dôgen (zen sôtô). Esprit zen, esprit neuf (Seuil, 1977), son précédent recueil d'enseignements, a largement popularisé ce courant.



**REALIZING GENJOKOAN: THE KEY TO DOGEN'S SHOBOGENZO**

Author : [Shohaku Okumura](#), [Taigen Dan Leighton](#) (Foreword)

Publisher: Wisdom Publications (July 2010)

Dogen, the thirteenth-century Zen master who founded the Japanese Soto school of Zen, is renowned as one of the world's most remarkable religious geniuses. His works are both richly poetic and deeply insightful and philosophical, pointing to the endless depths of Zen exploration. And almost precisely because of these facts, Dogen is often difficult for readers to understand and fully appreciate. Realizing Genjokoan is a comprehensive introduction to the teachings and approach of this great thinker, taking us on a thorough guided tour of the most important essay—Genjokoan—in Dogen's seminal work, the Shobogenzo. Indeed, the Genjokoan is regarded as the pinnacle of Dogen's writings, encompassing and encapsulating the essence of all the rest of his work.

**MILINDAPAÑHA : LES QUESTIONS DU ROI MILINDA AU VÉNÉRABLE NÂGASENA**

Louis FINOT (traduction du pali) (Paris 1923)

[http://www.lesquestionsdemilinda.org/les\\_questions\\_de\\_milinda/introduction.htm](http://www.lesquestionsdemilinda.org/les_questions_de_milinda/introduction.htm)  
[ou](#)

à télécharger en pdf : <http://buddha-sasana.org/tag/milindapanha/>

Les Questions de Milinda (Milinda-pañha) se présentent comme un dialogue entre le moine bouddhiste Nâgasena et le roi grec de Bactriane Ménandre (en pali, Milinda) qui régna d'environ 155 à 130 av. J.-C.

Les sujets de la discussion abordent les principaux thèmes philosophiques du bouddhisme Theravada (Hînayâna) : l'impermanence, réalité de l'individu, identité de la personne, inexistence de l'âme comme principe substantiel, transmigrations, karma, samsâra, nirvâna, ...

Les métaphores figurant dans ce dialogue ont souvent été reprises dans nombre d'ouvrages bouddhiques ou relatifs au bouddhisme.

**AU-DELÀ DE LA MORT : LES RENAISSANCES ET LES KARMAS SELON LE BOUDDHISME ANCIEN**

Auteur : [Môhan Wijayaratna](#)

Editeur : Editions LIS ( avril 2012)

Est-ce que la vie s'arrête à la mort ? Ou bien va-t-elle au-delà ? Pourquoi une survie après la mort ? Comment ? Dans quelles conditions ? Une existence future, d'une façon ou d'une autre (à la suite d'une résurrection, d'une réincarnation ou d'une renaissance), est un fonds commun à toutes les religions. Voici un livre qui explique en détail comment le bouddhisme originel voit ce problème. À l'aide des textes du Corpus canonique l'auteur discute ici des sujets tels que : le fondement doctrinal de la notion de renaissance, l'attitude du Bouddha face à la question de l'au-delà, l'influence de la pensée du mourant sur sa vie future, etc. Ce livre aborde également un autre thème important lié essentiellement aux renaissances : les karmas et leurs résultats. Enfin, l'auteur présente la traduction intégrale de dix textes canoniques concernant la mort, les karmas et la renaissance. Cet ouvrage offre ample matière à réflexion sur le sujet de la vie et de la mort, constituant ainsi un document indispensable dans le domaine du dialogue interreligieux et interculturel.

*Bibliographie proposée par Vero Enko*

*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...*