

Celui qui entrave une joie
détruit la vie ailée :
mais celui qui embrasse la joie
quand elle vole
vit dans l'aube de l'éternité

William Blake

DAISHIN



- La prochaine journée
de zazen à Paris
avec Joshin Sensei
samedi 24 septembre.

- Dates d'ouverture de la
Demeure sans Limites :
- du 13 au 24 juillet ;
- du 1er au 24 août ;
- du 1er au 4 septembre.

Retraites :

- Juillet :

du jeudi 14 au dim. 18 juillet :
« Gathas des repas et
du bain ».

- Août :

du sam. 13 au mardi 16 août :
(retraite fermée)
« Autour de Jizo sama »

Assouvir, éteindre (Quenched)

« Un jour, un homme nommé Janussoni approcha le Bienheureux. Ils échangèrent des saluts, puis l'homme s'assit près de lui, et demanda : « Bienheureux, on dit : « Dénouer* est bien, dénouer est remarquable. De quelle façon est-ce concret, amenant le pratiquant à venir et voir, et à être personnellement entré dans la sagesse ? »

Gautama répondit : « Janussoni, une personne dans l'illusion, obsédée (par le moi), hostile (aux autres) , vient à réaliser que, à travers l'écrasant pouvoir de l'illusion, de l'obsession, de l'hostilité, elle est devenue épuisée mentalement, et qu'elle se blesse elle-même et blesse les autres. Et cette personne devient déprimée et désespérée. Elle prend conscience de ce fait : si l'illusion, l'obsession, l'hostilité étaient supprimées, extirpées, elle ne se blesserait plus, elle ne blesserait plus les autres, elle ne ferait plus l'expérience de la dépression et du désespoir. C'est de cette façon, Janussoni, que dénouer est remarquable. Lorsqu'une personne accomplit la suppression totale de l'illusion, la suppression totale de l'obsession, la suppression totale de l'hostilité, dénouer est profitable, palpable, amenant le pratiquant à venir et voir, et à être personnellement entré dans la sagesse. »

Nibbuta Sutta ; Anguttaranikaya.

Chaque fois que je lis ce soutra, je suis frappé par son ton. Il sonne authentique. Je n'y vois rien qui ressemble à de l'art, de la littérature, ou de la religion. Je ne sais pas pourquoi, mais j'ai l'impression que Gautama est un homme âgé ici. Je l'entends parler avec une pratique qui combine la tendresse et la sévérité d'une façon qui n'appartient

Sommaire

Eteindre
Glen Wallis

Dire Oui à coeur ouvert
Diana Winston

Regarder sous le lit
Karen Maezen Miller

En vrac pour l'été

qu'à ceux qui ont déjà exprimé leurs enseignements de façons différentes, et détaillées, à de nombreuses personnes et depuis longtemps. La question de Janussoni est simple et directe, et Gautama voit bien qu'elle vient d'une interrogation réelle. C'est une question authentique, demandant une réponse authentique.

Il me semble, quand même, que Janussoni n'est pas un étudiant de Gautama; s'il l'était, je pense que Gautama dirait deux, trois choses sur la méthode. Un second soutra aide à remplir ce blanc. Là, Gautama parle à un groupe de pratiquants, ce qui explique ses commentaires :

« **Destination.**

Je vais enseigner la destination, et le chemin qui mène à la destination. Écoutez ce que j'ai à dire. Qu'est-ce que la destination ? La suppression totale de l'illusion, la suppression totale de l'obsession, la suppression totale de l'hostilité, voilà ce qu'on appelle destination. Et quel est le chemin menant à la destination ? L'attention (awareness: avoir conscience de) au moment présent dirigée vers le corps ; cette attention est ce que j'appelle le chemin conduisant à la destination.

Ainsi, je vous ai enseigné la destination et le chemin conduisant à la destination. Ce qu'un enseignant dévoué qui désire le bien-être de ses étudiants doit faire à partir de la compassion, je l'ai fait pour vous.

Il y a des lieux isolés. Méditez, et ne soyez pas négligents ! N'ayez pas de regrets plus tard ! Voilà mes instructions pour vous. »

Les instructions offertes par Gautama à Janussoni et à ses étudiants semblent évidentes, peut-être, mais plus j'y réfléchis, et plus elles me frappent comme des réponses remarquablement émouvantes à notre situation

d'être humain dans un monde profondément troublé.

Comme les titres « Eteindre » et « Destination » l'indiquent, les réponses de Gautama pointent directement le but même de son enseignement : nirvana. Gautama dédia sa vie à développer et prescrire un remède réaliste au malheur (non-bonheur) humain. Il observa que les hommes semblent passer leurs vies pris dans un tourbillon d'activités qui blessent les autres, et eux-mêmes.

Il nomma ce tumulte samsara, contrastant avec nirvana qui signifie libération**.

Nirvana est une forêt ombragée, une brise rafraîchissante, une soif apaisée – dans un pays de chaleur écrasante. Samsara est une sensation brûlante, un étourdissement fiévreux, de la confusion et des difficultés.

Pourquoi alors persistons-nous à nous créer tant de difficultés samsariques ? La recherche menée par Gautama sur la nature et les causes de notre malheur continu implique un examen soigneux des processus qui, allait-il découvrir, constitue « l'être humain » - « être » étant pris ici à la fois comme nom et comme verbe ; c'est à dire les processus du corps, des sensations, de l'esprit et des sens. C'est dans ces « quatre lieux », allait-il découvrir, que chacun de nous fabrique son expérience unique et subjective de ce que nous nommons « le monde ». Gautama voulait nous alerter et nous faire examiner les caractéristiques de ce processus. Ses enseignements sur le bien-être humain se réfèrent largement à ce qui se produit dans ces quatre lieux, comme la perception, le désir, le concept, le plaisir, l'avidité, la prise de conscience, la causalité, l'absence de soi, et la non-substantialité.

Mais Gautama ne s'intéressait pas spécialement à la description de ces processus et de ces pulsions humaines; son souci fondamental était une prescription: apporter les recommandations qui diraient

que faire en face de ces processus et pulsions. Il résumait ainsi le but de ses enseignements : la douleur et la fin de la douleur.

Pour éclaircir ce point, il fallait aussi éclaircir le nirvana. Pourtant, la plupart d'entre nous sommes plutôt flous là-dessus. A quoi se rapporte cette notion ? Pour l'auditeur moyen d'aujourd'hui, le nirvana est généralement compris comme un état extraordinaire, la transcendance, le salut, ou même quelque chose comme le paradis. Peut-être pour empêcher cette pieuse acceptation d'une terminologie religieuse extravagante, et en même temps la rediriger, Gautama donna beaucoup de synonymes : l'autre rive, le subtil, le tranquille, le merveilleux, la liberté, l'île, l'abri, l'asile, le refuge, par exemple.

Cela peut nous aider à donner en anglais une translation de nirvana « doctrinement responsable ». Que disent les mots de Gautama ? Qu'indiquent-ils ?

Une traduction semble particulièrement apte à retransmettre cela :

« dénouer », (litt. Dénouant, action de dénouer : « unbiding »). La plupart des définitions du nirvana sont des noms ou des adjectifs décrivant des lieux ou des qualités.

« Dénouant » a un avantage sur ces termes en ce qu'il implique un processus. C'est un terme dynamique, permettant en tant que participe présent un sens du continu, du développement, ou de l'action imminente. En clair « dénouant » implique une dynamique qui manque aux autres traductions. De plus, si on regarde le schéma général de pensée de Gautama, il s'applique spécialement bien.

En effet, l'idée de dénouer va bien avec les paroles dites à Janussoni et à ses étudiants. Gautama montre qu'il comprend les difficultés de notre vie quotidienne – notre épuisement mental, dépression, détresse,

les façons dont nous nous blessons et blessons les autres. Il a identifié une base plausible et la présente à notre réflexion : comment nous nous permettons d'être submergés par « le pouvoir de l'illusion, de l'obsession et de l'hostilité ». Illusion, obsession et hostilité sont le carburant qui nourrissent nos difficultés. Pour celui qui réalise cela, Gautama dit à Janussoni que dénouer -nirvana- est « profitable, remarquable, palpable, amenant le pratiquant à venir et voir, et à être personnellement entré dans la sagesse ».

(...) Y a-t-il plus simple que la réponse de Gautama ? Regardez par vous-même, dit-il à Janussoni, le rôle joué par l'illusion, l'obsession et l'hostilité dans votre vie. Regardez comment ces éléments vous laissent épuisé et déprimé. Remarquez la souffrance qu'ils amènent chez vous et les autres. Maintenant, diminuez leur rôle : dénouez leur influence, et voyez ce qui se produit. Vous voyez la différence ?

C'est ainsi, Janussoni, que dénouer est libération.

Avec ses étudiants, Gautama est plus précis. Il leur dit que le chemin vers la libération apportée par « dénouer » est « l'attention du moment présent dirigée vers le corps ». Dans un autre texte, Gautama met l'accent sur le fait que ce fut « dans ce corps de six pieds, avec son esprit et ses concepts » qu'il s'éveilla.

Il m'a toujours semblé que cette phrase montrait directement l'humanité originelle sur laquelle est basée le message de Gautama. Nous pouvons voir que c'est à la fois une mise en garde et une façon d'attirer notre attention. Une mise en garde contre notre tendance à élever certains êtres humains vers un statut unique, même divin. S'il en était ainsi, s'ils n'étaient pas des êtres humains comme nous, que pourrions-nous attendre ? Puis voilà : regardez, quand vous tournez vers vous-même une attention claire, quand vous êtes présent à votre corps, et à tout ce que cela implique (à savoir absolument tout, en fait !),

comment êtes-vous ? Est-ce que l'illusion est présente ? Avez-vous délié votre obsession toxique. Où, si ce n'est dans votre corps, la réponse peut-elle être trouvée ?

Ce conseil de Gautama de prêter attention à notre corps découle d'un axiome : nous sommes séparés de nous-mêmes. Alors, séparés, nous sommes constamment en proie à, eh bien, l'illusion, l'obsession et l'hostilité. Que pouvons-nous faire en face de cela ? Gautama pousse ses étudiants plus loin que Janussoni en leur proposant de faire ce qu'il y a à faire : méditer.

Selon les vues de Gautama, nous ne sommes jamais libres de difficultés. On pourrait traduire la 1ère noble vérité par « La vie est difficile ».

« Il y a des lieux isolés. Méditez, et ne soyez pas négligents ! N'ayez pas de regrets plus tard ! Voilà mes instructions pour vous. » Les enseignements de Gautama vont toujours nous montrer comment créer de l'aise au milieu de ce monde difficile, plein de tensions. Et ce qu'il prescrit, la méditation, nous permet de lentement dénouer, nous dénouer des problèmes créés par les effets de l'illusion, de l'obsession et de l'hostilité. Si nous prenons Gautama au mot lorsqu'il dit que chacun de ses enseignements contient le goût du tout – de même que chaque goutte de l'océan contient le goût du sel- on peut dire sans exagération que « Eteindre » et « Destination » sont saturés avec le tout de son dharma.

De tous les passages les plus émouvants de tout l'énorme canon de littérature bouddhiste, aucun ne me touche autant que les derniers mots du soutra « Destination » :

« Ainsi, je vous ai enseigné la destination et le chemin conduisant à la destination.

Ce qu'un enseignant dévoué qui désire le bien-être de ses étudiants doit faire à partir de la compassion, je l'ai fait pour vous.

Il y a des lieux isolés. Méditez, et ne soyez pas négligents ! N'ayez pas de regrets plus tard ! Voilà mes instructions pour vous. »

Après tout, qu'est-ce qu'un enseignant peut dire de plus ?

* : « dénouer » : dénouer les liens de l'illusion qui nous enserrant et sont à l'origine de dukkha.

** en anglais « release » : au sens de être libéré de ses liens

Gautama : A propos du choix d'utiliser dans le texte «Gautama», et jamais « Bouddha » : Glenn Wallis dit dans ce texte : « J'avais abandonné le Bouddha. C'est à dire, je ne voulais plus du Bienheureux, de l'Eveillée, du Seigneur omniscient (...) Nous sommes nombreux à avoir été inoculé contre le virus religieux. (...) Mais, alors, quelque chose d'inattendu arriva. Je rencontrai l'un des enseignants les meilleurs du monde. C'est Gautama, la silhouette humaine derrière la façade colorée du Bouddha.(...) Avec précision, soin, et intelligence, Gautama démonte pour nous le attitudes et les pratiques à travers lesquelles nous pouvons clairement comprendre nos vies, nous permettant ainsi d'arriver au simple bonheur d'exister, dans les bons moments comme dans les mauvais.»

Glenn Wallis Budhadharma
Trad. Joshin Sensei

Dire Oui à coeur ouvert

Je voudrais proposer ceci : la pleine conscience -la véritable pleine conscience- c'est le cœur ouvert. Bien sûr, les puristes définissent la pleine conscience comme « le fait de prêter attention au moment présent, dans une disposition ouverte et curieuse ». On peut dire que cette définition est un peu plate et qu'elle peut, par inadvertance, mettre le cœur hors de la pratique, pratique qui est en fait le cœur tout entier.

Je me souviens que dans la première année de ma pratique de la pleine conscience, je m'attachais à de subtils états mentaux de concentration. J'étais immensément curieuse et étonnée par mon esprit mais, en secret, je trouvais la pratique un peu sèche, un peu dans la tête. J'ai alors passé quelques années à chercher en Inde des gourous, espérant un déclic de la bhakti (1) qui rendrait plus savoureuse ma pratique.

J'ai réalisé plus tard que je cherchais l'amour dans les mauvais endroits, hors de moi, au lieu de le chercher en moi. C'est alors que j'ai découvert que la pratique de la pleine conscience est le cœur ouvert-même.

Voici comment ça marche. D'abord vous démarrez sur le coussin (ou sur la chaise pour ceux qui n'ont rien d'un bretzel (2)) et vous êtes là à expérimenter le moment présent, quel qu'il soit, bon, mauvais ou laid. Vous pratiquez et vous acquérez quelque aisance. « Oh, je peux m'asseoir et être bien avec une douleur au genou, un dos qui fait mal et les nerfs en pelote ». Alors vous réalisez qu'être capable de pleine conscience signifie avoir un cœur ouvert. Ce n'est pas une théorie, c'est une compréhension réalisée dans le corps-esprit.

Pourquoi est-ce ainsi ?

Parce que, assis là, heure après heure, vous apprenez à dire oui. Oui à votre respiration un peu laborieuse, oui à votre tête qui gratte, oui au gars avec la machine à ramasser les feuilles de l'autre côté de la rue, oui à votre chagrin, à votre souffrance, à votre honte, à votre grandiloquence et à votre peur. Pas parce que vous voulez influencer ces choses mais parce qu'elles sont vraies et fluctuantes et tout simplement parce qu'elles font partie de ce que vous êtes (sans être même la moitié de ce que vous êtes vraiment). Votre système nerveux commence à se calmer ;

enfin vous prenez conscience de la vérité des choses.

Dire oui signifie être attentif à notre expérience et l'accepter quelle qu'elle soit ; signifie ressentir notre corps quand il réagit fortement, ou être ému et laisser être tout ce que vous y découvrez. Cela signifie revenir encore et encore à votre respiration. Cela signifie voir que les pensées, les émotions et les sensations viennent et passent. Vous dites oui à votre orgueil, à votre stupidité, à votre rage meurtrière. Bien sûr, vous n'agissez pas avec votre rage meurtrière mais vous lui permettez d'être vraie en vous. Cette pratique inclut tout ; rien n'est laissé à l'écart.

Vous découvrez que si vous rejetez, même un tout petit peu, ce que vous éprouvez, votre pleine conscience n'est pas totalement réalisée, pas tout à fait là. Elle est teintée d'aversion -même de façon subtile-. Alors, parfois, ne pouvant vraiment pas dire oui, vous dites oui au non : « Je déteste cela, je ne me sens pas bien mais en fait je me sens bien avec le fait de ne pas me sentir bien ».

Dire oui dans la pratique de la pleine conscience commence peut-être à déborder dans votre expérience quotidienne. Vous commencez par dire oui -avec conscience- encore et encore, oui quand ce type vous coupe la route en voiture, oui quand votre boîte mail est bourrée de spams, oui quand votre médecin a une heure de retard, oui même quand vous perdez une personne qui vous est très chère, ou un lieu, ou une chose. Vous dites oui à votre expérience du moment présent quelle qu'elle soit. Vous ne rejetez plus votre cœur, vous ne le blindez pas d'une armure, non que vous soyez forcément d'accord avec ce moment-là ou que vous le souhaitiez à quiconque, ou que vous pensiez qu'il est désirable, mais vous dites oui parce que, quoique la vie apporte, ce n'est que cela, c'est la vie telle qu'elle est.

En disant oui, vous laissez descendre ce oui profondément en vous et vous pouvez avancer vers la prochaine chose juste avec force, équilibre et clarté.

Ma fille de six mois m'a réveillée pour téter toutes les heures cette semaine. Parfois je dis non. « Oh mon Dieu, encore! mais qu'est-ce qu'elle a ? Quand pourrai-je me rendormir ? » A ce moment-là, la pleine conscience est une vague « bonne idée » dans mon cerveau privé de sommeil. D'autres fois, quand elle pleure, je dis simplement oui, sans y penser. « Oui, ma chérie, régale-toi. Je suis avec toi. Je suis réveillée, et c'est comme ça ». J'écoute le silence de la nuit (rare à Los Angeles) et je l'écoute avaler et renifler doucement et je soupire que, oui, c'est la vie. Une paix profonde m'envahit.

Par cette pratique du oui, en prenant consciemment chaque moment avec la volonté d'accepter les choses comme elles sont, avec le désir d'être avec la vie -interne et externe- comme elle se déploie, vous pouvez regarder votre poitrine et réaliser que votre cœur est immense. C'est une énorme malle, expansive, spacieuse, large ouverte, débordante de vêtements chauds, confortables et si familiers. Vous ouvrez encore et encore, vous êtes attentif encore et encore, vous dites oui encore et encore et après, avec le temps, le cœur consciemment ouvert, c'est de plus en plus exactement ce que vous êtes.

*Diana Winston Été 2010
Buddhadharma
Trad. Marie-Claire Calothy .
Anne Delagarde .*

(1) *bhakti* : terme sanscrit signifiant dévotion

(2) *bretzel* : petit biscuit formé du croisement de deux segments, qui peut rappeler la position des jambes en lotus.

Regarder sous le lit

J'ai autrefois écrit un livre sur la maternité. Des gens parfois le recommandent en disant : « Ne soyez pas effrayé par le fait qu'il est écrit par une nonne bouddhiste zen ». Pour être honnête, je sais qu'un bon nombre de moines zen sont terrifiés d'être parents et ainsi les erreurs de jugement sont mutuelles.

Et pourtant, je me demande : « Une rencontre avec un moine bouddhiste devrait-elle effrayer ? ». Puis-je comprendre que c'est sans doute le type de rencontre que ma fille a eu avec des monstres nocturnes menaçants, de ceux qui sont sous le lit ?

C'est le genre de zen, et plus encore le genre de bouddhisme, que je vois proliférer ces temps-ci - le genre imaginaire. Quand j'entends les appels pour rendre le Dharma du Bouddha plus accessible à l'esprit occidental, je frémis ; quand je vois les efforts pour adapter l'enseignement et le rendre compatible à la vie moderne, je gémiss.

Il est impossible de rendre le Dharma du Bouddha plus accessible qu'il ne l'est déjà parce qu'il est ce qui est.

Comment quelque chose de si indiciblement évident peut-il être adapté en quelque chose de plus évident ? L'enseignement originaire est si complètement immédiat qu'il rend les comparaisons de pertinence, disons, hors de propos. Je me demande si, pour nous, « accessible » signifie « commode » et « pertinent » signifie « vulgarisé ». La vie moderne est déjà tellement gavée de commodités que cela nous tue. Nous sommes si dépendants du poison de la vulgarisation que nous mourons de faim spirituellement. Ce qui

manque, ce n'est pas une méthode moderne ni un petit tour de nouveauté, mais une pratique simple et pure - et pour trouver ceci, regardez sous votre lit ; balayez la poussière des notions théoriques et les habitudes de paresse. Allumez la lumière au-dessus de vos têtes et regardez en face les peurs de votre égo. Faites-le au sein d'une sangha ou d'une communauté de pratique ; vous serez réconforté et rassuré comme un enfant la nuit quand sa mère remonte sa couverture et le rassure « Là, mon chéri, ouvre les yeux et vérifie toi-même ».

Bien sûr, je parle de la pratique de la méditation qui est de nos jours si incommode et impopulaire, bien qu'elle soit la seule pratique que Bouddha ait pratiquée. C'est tellement moins attirant qu'une réinvention du bouddhisme, qui ne demanderait par exemple qu'un week-end ou deux de séminaire dans un hôtel ; une nuit dans la profondeur du désert ou, plus facile encore, une émission diffusée sur le web par la plus populaire des vedettes de la télévision. Ces activités peuvent présenter quelques résultats mais elles ne sont pas les fruits de la pratique que le Bouddha a si pleinement incarnée et qu'il a exhorté chacun de nous à expérimenter personnellement. De temps en temps, je tombe sur quelque chose qui m'amène à penser : « Bon, peut-être que la méditation va « prendre » après tout » : le témoignage bien médiatisé sur la méditation d'un compositeur de musique, d'un réalisateur de film ou d'un acteur de télévision amène des débutants à la porte du centre zen où je pratique.

Quelle que soit leur motivation, il y a toujours beaucoup de gens qui viennent pour la première fois, puis ils peuvent lire un livre,

acheter un magazine, et même suivre un cours - et ne plus jamais méditer.

C'est l'idée de la méditation qui semble se répandre, pas la pratique. Nous avons maintenant des enseignants inventant un bouddhisme sans aucune méditation, façonnant une étude plus attirante pour le chercheur moderne. A ce point, vous pourriez vous demander ce que tout ceci a à voir avec la parentalité et je me le demande aussi. En fait, cela me questionne chaque jour.

Cet article devait donner des éclairages sur la parentalité, mais je le vois maintenant, la pratique du bouddhisme est beaucoup plus mise en danger que celle de la parentalité, et voici pourquoi.

Nous, parents, venons à notre bouddhisme avec spontanéité et sans aucun but.

A peu près aucun d'entre nous n'appellerait cela la Voie du Bouddha et pourtant c'est cela. Depuis le commencement, nous sommes engagés, corps et esprit, dans la plus intense bataille du moi de tous les temps. Nous sommes maltraités ; en fait nous sommes mis à mort par la brutale immédiateté de nos enfants et leurs demandes insistantes de soins et d'attention. Nous surmontons ce bain de sang par un amour enveloppant et profond, sans effort et spontané. Nous éprouvons de façon répétée les difficultés de la vie - souvent plusieurs fois avant l'aube - nous observons notre égo comme source de notre propre souffrance et nous observons l'impermanence de tout phénomène. Puis nous préparons des macaroni au fromage pour la millionième fois.

Un jour de la vie d'une mère est une brève leçon dans

l'enseignement complet en trois points du Soutra du Diamant : réaliser le non-soi, réaliser le non-autre et accomplir des actes méritoires. La parentalité est l'expérience la plus porteuse de transformations que la plupart de nous, mortels, entreprenons au cours de notre vie, mais la transformation ne se fait pas sans une pratique quotidienne engagée.

Alors, je ne m'inquiète pas trop pour les parents, jusqu'à ce que je vois de nouveaux rapports - comme celui, récent, sur le marché explosif des nounous de nuit pour remédier à l'inconfort et au caractère pénible des

interruptions de sommeil -ou celui sur la vogue des professeurs de chinois pour nourrissons, afin de les avantager dès le départ dans la compétitivité de la globalisation - ou tous les moyens pour soustraire et réinventer la parentalité et la rendre plus accessible et adaptée à la vie moderne.

Il semble que les parents puissent être induits en erreur dans leur pratique tout autant que nous, bouddhistes, le sommes dans la nôtre. Tout ceci mis à part, je sais que je ne devrais pas m'inquiéter de l'état

du bouddhisme ni de la parentalité moderne. Je dois « plonger sous le lit et faire moi-même ce qu'il y a à faire », comme le dit ma fille et comme le montre ma pratique -il y a là quelque chose à voir : la vérité qui dissipe complètement toute crainte, toute confusion et toute douleur.

C'est seulement quand j'allume régulièrement la lumière pour voir, qu'il peut y avoir la paix de l'esprit.

*Karen Maezen Miller
Buddhadharma hiver 2008,
traduit par M.C Calothy*

En vrac pour l'été :

La discipline procure une liberté totale : elle permet de dépasser ses limites et d'atteindre le but suprême. La voie de la discipline ne vous sauvera pas seulement la vie, elle lui donnera également tout son sens. Comment ? En vous ouvrant à des joies et à des ferveurs plus profondes, en instaurant un silence qui laisse entendre le murmure du coeur.

Swami Chidrilisananduda

Les melons d'eau et les étudiants du zen poussent à peu près de la même façon : de longues périodes assis puis ils mûrissent et grandissent tout juteux à l'intérieur ; mais quand on leur tape sur la tête pour voir s'ils sont mûrs, on dirait que c'est tout vide.

P.Levitt

Une soudaine averse d'été :
les moineaux du village
s'agrippent aux herbes

Buson (Zen poèmes, ed.Vega)

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 .