



**Que tous les êtres  
écoutent et  
se mettent en chemin ...**

大  
心  
**DAI  
SHIN**

N° 202 Janvier 2015

**La Demeure sans Limites :**  
fermée jusqu'au printemps.

*Joshin Sensei :*

- **Paris et Mons :**  
(voir le programme).

- **Quimper :**

\* *vendredi 23 janvier :*

Conférence : « Se réveiller vivant  
dans le monde... »

« Poèmes Zen pour vivre et  
revivre ».

\* *samedi 24 :*

introduction à zazen.

Renseignements et inscription :  
02 98 95 55 21.

## Sommaire

L'arbre

Paroles de la Sangha

En vrac

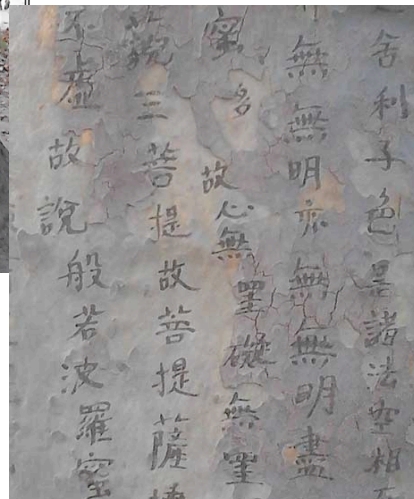
L'arbre est dans le jardin des plantes, quand on passe entre les deux serres et qu'on se dirige vers la sortie de la rue Cuvier

A l'occasion de la FIAC, un artiste bouddhiste taïwanais a calligraphié la totalité du Sutra du Cœur. La calligraphie reste sur place et ne s'effacera qu'avec le temps.



Quand nous l'avons vu c'était touchant de voir les passants s'arrêter, tourner autour de l'arbre, lui porter une attention particulière, remarquer son écorce, ses couleurs...

Marie R



## Paroles de la Sangha

Dès que je repère mon énergie en baisse, je me relie à la Sangha en lisant un texte sur la compassion, car ce n'est pas facile du tout de réveiller à ce point le cœur sans discrimination, j'en prends conscience, et la lecture me pause, me calme, et m'emmène sur la Voie avec plus de modestie, me reliant à l'univers le temps de me remettre en marche !

J'accueille ce qui est, et je m'entraîne à laisser passer, mais quand ça ne marche pas c'est beaucoup plus insupportable alors je redis ma reconnaissance pour les Maîtres, Ancêtres et Patriarches et à la pure nature chez tous les êtres "travaillant" ainsi à traverser mes pensées-réflexes-réactions, reprenant mon courage à 2 mains : en acceptant les vagues d'émotions, ça fonctionne !



Je commence à reconnaître un petit trésor de force au plus secret de mon être !

Concrètement : j'allume beaucoup moins la radio, n'en ressens pas le besoin, sauf quelques émissions, je me surprends à ralentir mon pas à la maison ou à l'extérieur, je reviens à ma respiration dont je retrouve un meilleur souffle, je me donne le Sutra du Cœur à apprendre par cœur qui est ouvert sur ma table, en le récitant à voix haute.

Je repère un peu mieux ma parole "pas juste" quand je me sens en colère, et pourtant il m'arrive de me taire quand je ne suis pas contente ! ce qui me semble intéressant. D'ailleurs j'ai

l'impression que mon moral s'est synchronisé à mes pensées ! Je peux donc agir pour nourrir ma joie et même lister toutes les occasions de la vivre, ou encore quand je la refuse !

L'égo qui n'existe pas, et qui fait mal !! ces ressentis -grâce à vos enseignements et l'étude- m'encouragent à traverser plus rapidement les turbulences !! Aussi je me sens moins sévère avec moi-même, plus bienveillante à la lumière de vos enseignements et des textes.

*Marie Anjin*

## Après la Retraite dans la Ville

*(Une retraite qui se fait chez soi, dans sa vie quotidienne, avec zazen, sutras, lectures, travail sur un thème. Le soir nous nous retrouvons sur Skype pour faire le bilan de la journée).*

**1/ Endroit** : C'est formidable ce partage et cette retraite dans notre vie quotidienne.

Pour moi c'est dans la continuité de ce que je souhaitais mettre en place après mon séjour à l'ermitage cet été.

Votre accompagnement et la présence de la Sangha donne beaucoup de force, c'est dynamisant et porteur. J'ai trouvé que cette présence était là tout au long de la journée. C'était même étrange par moment dans les gestes de mon quotidien, dans mon lieu de sentir cette présence si vivante c'est nouveau pour moi dans une telle intensité. On se sent vraiment relié, ça oblige à une autre attention.

Le fait d'être en retraite et le thème choisi - la Parole Juste - m'ont permis de gérer vraiment autrement le conflit avec ma fille, de prendre conscience quand ma parole n'était pas juste et aussi d'être entendue.

Je vois la différence depuis hier soir le scénario conflictuel habituel a tenté de se poser mais cette fois il n'a pas pris racine. Par contre j'avoue que c'est difficile pour moi d'allier la retraite et ma vie de maman. Je suis assez tiraillée. Pour l'instant

je constate que ce n'est pas très fluide, une journée comme une ligne pointillée.

Arriver à transformer cette ligne pointillée en ligne droite.

**2 / Envers** : Il faudrait aussi filmer les coulisses de la retraite Skype ( le bêtisier !!!) car de mon côté, c' était croustillant hier.... 8 mm avant de me connecter j'ai fait tomber à l'envers la pizza préparée pour les enfants, il a fallu les parquer dans leur chambre pour pic-niquer leur dîner. Ange, mon fils, que ça amusait terriblement faisait le fou, Lune, ma fille, qui avait oublié ses cigarettes dans son sac et qui passait discrètement à côté de moi pendant que Sensei parlait.... Bref j'avais un peu de mal à être détendue ...Par contre je pense que ça installe des choses profondément, ça permet de faire rentrer encore plus la pratique dans nos vies, c est formidable.

*Marylise*

## La Demeure sans limites, un miroir.

Lors de mon dernier séjour à La Demeure sans Limites, j'ai été responsable Zendo durant 2 jours. Le deuxième jour : zazen à 5h30, petit déjeuner, puis à la fin du premier samou, Jôkei nous dit qu'elle nous attend à 9h45 dans la bibliothèque pour nous entendre à propos de notre séjour.

J'entends 9h45 et je me dis que cela me donne le temps de préparer ma valise, de ranger la chambre, autrement dit de préparer mon départ prévu ce jour à 14h.

Je vaque donc tranquillement à mes petites affaires quand soudain retentit une cloche. Aussitôt je me dis : « tiens c'est quoi cette cloche ? Ce doit être Jokei qui nous appelle à la cuisine pour nous dire quelque chose ».

Ni une ni deux je me dirige vers la sortie pour enfiler mes chaussures, en passant je vois Anne qui descend par l'escalier du zendo et me fait aussitôt la



réflexion : « ah, elle a tort d'aller dans la cuisine par l'escalier du zendo, moi je sais que ça ne se fait pas ! ». Je file donc à la cuisine que je trouve vide (?!). Je me dis : « bizarre » et j'entre quand même. Mon regard se pose alors sur la pendule et là , illumination soudaine (j'en aurais eu au moins une dans ma vie !) : « M...., 8h30 ! Zazen et je suis responsable zendo !!!

Aussitôt c'est la panique qui me submerge, tel un raz de marée. Je repars à toute allure vers le zendo dans un état de totale confusion et agitation. Je m'engouffre dans l'escalier, vois que bien sûr Jokei , qui elle est bien éveillée, a pallié à ma totale absence et allumé les bougies, j'éteins précipitamment la lumière, oublie gasshô et me jette sur mon coussin. Zazen.

Enfin... zazen du genre agité !. Tout bout : mon corps, respiration anarchique, le cœur qui bat la chamade, mon esprit qui revoit en boucle ce qui vient de se passer, mon champ de conscience est envahi par un flot d'émotions, honte, culpabilité, blessure d'orgueil ... « Tout est en flammes ! »



Puis brusquement, au milieu de tout ce vacarme intérieur, une évidence : je vois clairement (non pas malheureusement « que les 5 agrégats sont vides ») mais le fonctionnement du moi qui m'a totalement égarée et rendue confuse :

- la non présence, le manque d'attention : la préparation de ma valise m'a projetée dans le futur. En fait dans ma tête j'étais

déjà partie, plus présente à La Demeure sans Limites. Responsable zendo, je pensais être bien appliquée et attentive à ma tâche et il a suffi d'un petit rien pour que je me disperse, que j'oublie, que je perde mon attention et ma vigilance. Où était l'ici et maintenant, la présence instant après instant ?

- la saisie et l'attachement à mes idées qui me font totalement occulter la réalité et me jette dans la confusion. J'entends la cloche du zendo, je vois Anne descendre l'escalier du zendo et j'interprète ces signes à travers MON idée (« on m'appelle dans la cuisine »!).  
Confusion et ignorance.

- l'orgueil, le moi qui occupe tout l'espace. Outre l'attachement à ce que JE pense,

o le sentiment d'avoir raison (je vois Anne descendre par l'escalier intérieur et je pense qu'elle se trompe), MOI je sais !..

o le rejet de la faute sur l'autre : c'est à cause de Jokei qui a dit... Heureusement une petite voix s'élève du tréfonds de ma conscience : « tu exagères, Jôkei elle a juste dit , « rendez-vous..., elle n'a jamais dit « je supprime zazen de 8h30 » !  
Souffrance de l'orgueil.

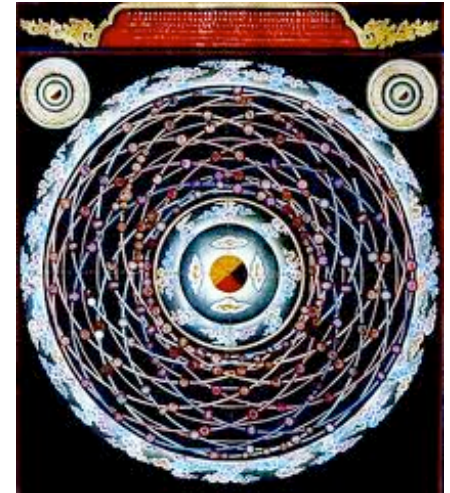
- La puissance des émotions qui envahissent le champ de conscience et le corps , engendrant la fixation sur ce qui vient de se passer, rendant impossible l'attention au souffle, à l'instant présent.

**9h45** : débriefing dans la bibliothèque avec Jôkei.

Sans présenter mes excuses (je pense que c'est inutile et ne me vaudrait qu'un coup de bâton), je reconnais simplement avec humilité ce qui s'est passé et les conclusions, les enseignements que j'en tire.

Jôkei Sensei souligne que La Demeure sans Limites est justement là pour nous mettre en face de nous-mêmes, nous

permettre de nous voir tel que l'on est en vérité sans échappatoire ni faux semblants. C'est un miroir. De plus elle souligne d'autres points intéressants qui apparaissent à travers cet épisode : interdépendance et gyoji (pratique continue).



**Gyo** est un kenji qui évoque un croisement de routes avec nous au centre du carrefour, regardant dans toutes les directions pour ne pas s'égarer.

**Interdépendance.** On a tous tendance à cloisonner nos activités, à nous enfermer dans des cases , des tiroirs, à se sentir séparé des autres, même au sein de la sangha. A La Demeure sans Limites on a tous des tâches précises à accomplir et quand c'est fini, on retrouve notre petit quant à soi et on ne se sent plus concerné par le reste , alors que l'on doit rester vigilant à tout ce qui doit être fait, regarder dans toutes les directions et se sentir impliqué quand on perçoit un dysfonctionnement. Nous sommes tous reliés, la tâche des autres nous concerne aussi.

Donc en conclusion, à travers ce grand manquement de ma part, j'ai beaucoup appris, j'ai vraiment expérimenté l'injonction de Maître Dôgen : s'étudier soi-même. J'ai vu avec clarté mon fonctionnement, reste à avancer vers l'étape suivante, bien plus difficile : s'oublier soi-même.

*Martine-Daiki*

PS : *Dernières nouvelles de mon petit moi* :

En rentrant, mon petit moi ayant complètement digéré sa blessure d'amour-propre, repointe sans vergogne son nez et me dit : « tu vois finalement, c'est super ce que je t'ai fait faire ! Même que Jôkei t'a demandé de le raconter dans Daishin, tellement c'est intéressant ! »

*Alors, à bout d'arguments et de patience, je n'ai su que lui donner un grand coup sur la tête (une bonne fessée n'a jamais tué personne) et suis partie m'asseoir : ZAZEN.*

## En Vrac

- C'était impressionnant de voir la sangha marcher ensemble pendant cette retraite Unis à travers (par ?) le silence. Comme les doigts de la main pleinement ouverte, se mêlant aux autres mains. Une personne plus une plus une... devenant quelque chose de plus grand que un plus un plus un... Trésor merveilleux

Alors je comprends mieux ma responsabilité pour prendre soin de ce Trésor, et la parole juste en est un moyen. Merci

- Chez nous, il faut très longtemps avant que l'eau chaude arrive à la salle de bain... Pour ne plus voir plusieurs litres d'eau claire filer directement à l'égout, nous avons placé un seau dans la douche. L'eau récoltée (pas loin de 8 litres, tout de même !!!) peut servir à arroser les plantes, et même nous permettre d'économiser une chasse d'eau ! Cette idée vient du blog <http://zerowastehome.blogspot.be/2014/02/3-things-you-can-do-to-save-water-using.html> (en anglais).

*Françoise*

- *"May I be worthy of this meal, I whispered.*

*The afternoon light was coming through the window.*

*The universe did a little waltz.*

*ONE two three. ONE two three.*

*I let go."*

- *Bobby Byrd, "Kensho Down on Texas Avenue, El Paso, Texas"*

(Tricycle Daily Dharma du 22/11)

Puissé-je être digne de ce repas, murmurai-je.  
La lumière de l'après-midi filtrait par la fenêtre.  
L'univers esquissa un pas de valse.  
UN deux trois. UN deux trois.  
Je laissai passer.  
(traduction : Françoise)

*Images dans ce numéro : buddha\_stars1,esotericonline.net, planetbuddha.blogspot.com*

*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...*