

**Bienvenue dans la Sangha :**

*Nathalie Soshin Yujaku  
Philippe Yuki Kenko  
Véronique Daijaku Enko  
Marie Daié Seikyu*

**3 ans de rakusu :** *Marion Toko*

**10 ans de rakusu :** *Anne  
Kogetsu ; Danielle Chokan ;  
Anne-Claire Seijaku ;  
Michel Wado*

大

心

**Daishin**

**No 151 – Mai 2010**

*La prochaine journée de zazen  
à Paris aura lieu le 22  
septembre avec Joshin Sensei*

**Retraite**  
*à la Demeure sans Limites:  
Retraite avec Joshin Sensei  
fin octobre ; les dates sur le  
site début octobre.*

**Enseignements :**  
*« SANDOKAI, le grand  
poème du Ch'An »*



**Au centre, Aoyama Roshi;  
derrière elle, les trois nonnes  
ayant reçu la transmission**

**Sommaire :**

**Monastère de Nagoya :** Jokei Sensei

**Le temps dont je dispose et ce que je  
veux en faire.** *Dzigar Kongtrul Rinpoche*

**Traitez-vous avec bonté** *Michel Wado*

**En vrac**



**Trois journées importantes pour Jokei Sensei –  
et ses pensées vers Joshin Sensei  
et la Sangha de la Demeure sans Limites**



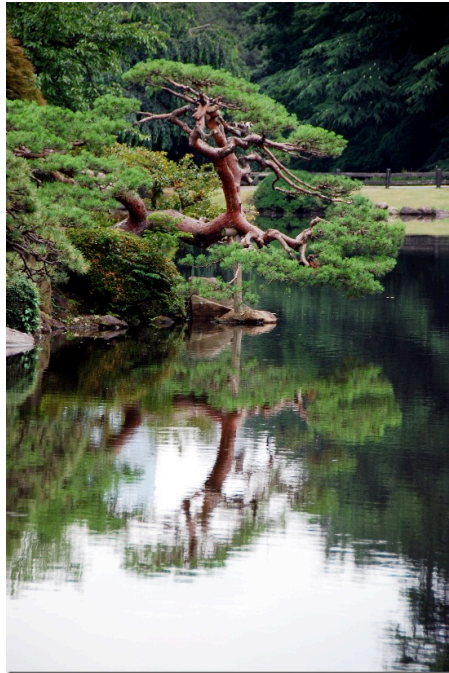
**MONASTERE DE NAGOYA, DEBUT AOÛT**

## Le temps dont je dispose et ce que je veux en faire.

Par nature je ne suis pas un planificateur, mais il y a quelques années j'ai compris que si je ne maîtrisais pas mon emploi du temps, c'est lui qui me maîtriserait. Donc maintenant je remplis mon agenda avec autant de pratique et d'activités du Dharma qu'il est possible. Je remplis les pages de mon agenda -un an à l'avance- avec ce que je désire faire, puis je m'y conforme et je le fais. Je sais combien d'heures je veux pratiquer chaque jour et j'organise mon temps pour y parvenir. J'estime que ceci est ma vie, et que si je ne l'assume pas, personne ne le fera à ma place. Je me surprends à penser beaucoup au temps, combien j'en ai et ce que je veux en faire.

En pratique, les jours n'ont que vingt-quatre heures. Que voulons-nous en faire ? Il nous faut une partie de ce temps pour dormir. Mais de combien de sommeil avons-nous réellement besoin ? Plus de sept ou huit heures ne nous sont pas d'un grand secours, sauf bien sûr si nous sommes adolescents . La plupart d'entre nous ont un emploi. Nous pouvons travailler neuf heures par jour, c'est une moyenne habituelle. Cela nous laisse encore sept ou huit heures. Et puis il y a les obligations familiales et nous devons les prendre en compte. Comment pouvons-nous faire entrer le temps de pratique dans les heures qui nous restent ? Je suis une personne de la nuit, aussi c'est tard dans la nuit que je pratique. D'autres préfèrent commencer avant l'aube. Ce sont des heures tranquilles -périodes de pratique garanties- parce que tout le monde dort, ou peut-

être pratique aussi. Parfois le soir j'ai sommeil, mais dès que je commence, je trouve une réserve pleine d'énergie nouvelle qui me soutient tout au long de ma session.



Tout ce qui unit nos actions à nos intentions nous donne de l'énergie et apporte un sens profond à nos vies.

J'avais habituellement des difficultés à dormir, mais maintenant, avec une pratique régulièrement programmée, j'ai un sommeil continu et réparateur .

### **Prendre une décision claire**

Si nous aspirons à la pratique, nous devons clairement en prendre la décision. Cela n'aide pas d'être ambivalent\*. Il existe en Tibétain le terme Yi nyi te tso. Yi nyi signifie que nous avons deux avis ou, en d'autres mots, des intérêts conflictuels. Te tso signifie que nous avons des doutes sur le parti que nous voulons prendre. Nous pouvons souhaiter pratiquer et pourtant échouons à mettre nos actions en accord avec nos aspirations. Je vois bien des gens désireux de pratiquer et n'en trouvant pas beaucoup le temps. Ceci nuit à leur propre estime.

Demandons-nous ce qui nous empêche de réaliser nos aspirations dans la vie. Faisons-nous un bon usage de notre vie, ou travaillons-nous seulement à la faire durer ? Comment utilisons-nous notre temps ? Regardons-nous ce qui est en jeu ? Soutenons-nous notre désir par une vie pleine de sens ou voulons-nous simplement fuir ? Et, dans ce cas, pourquoi ? La façon dont nous passons notre temps dépend de la façon dont nous l'organisons, et comment nous l'organisons dépend de la façon dont nous envisageons nos vies. Une fois ces questions tranchées et la décision clairement prise de faire dans nos vies une place pour la pratique, il faut faire un effort plutôt que de laisser l'intention devenir trop lâche et inorganisée, en attendant que quelque chose arrive.

### **Un esprit détendu et ouvert**

Si nous n'avons pas de centre, nous tournons en rond comme un tigre agité sans trouver de plaisir à rien. Nous nous surprenons couché sur le lit, à allumer la télé pour parcourir les différentes chaînes, à manger sans avoir faim, à décrocher le téléphone... Qu'essayons-nous de faire ? Nous essayons de nous connecter au monde des phénomènes. Comment le pourrions-nous quand nous ne sommes pas connectés vers l'intérieur ? Les moments où nous ne nous sentons pas connectés vers l'intérieur sont les meilleurs moments pour la pratique. Quand notre esprit est agité, la pratique peut paraître aussi attirante que d'aller chez le dentiste. Nous sommes tourmentés et distraits par nos pensées, nos émotions et nos craintes. Toutes sortes de sensations physiques apparaissent aussi. Nous avons



mal au cou, puis la douleur va dans le dos, puis au pied. Tout à coup il y a un tintement dans nos oreilles ou nos yeux commencent à nous piquer. C'est un peu suspect, non ? Il nous faut prendre le temps pour que l'énergie nerveuse et agitée s'apaise dans nos corps. Quand le corps est au repos, l'esprit est au repos. Quand l'esprit est au repos, les émotions s'apaisent et nous éprouvons un profond sentiment de satisfaction et de détente, ou shenjong. Quand l'esprit se détend dans un état de shenjong il est disponible, prêt à nous servir ou, au moins, à nous aider à comprendre ce qui se passe. L'espace de shenjong signifie moins de vulnérabilité, de sorte que nos pensées et nos émotions ne peuvent plus nous bousculer et nous malmenner comme elles le font d'habitude. Toute notre fatigue disparaît. Notre cœur s'éclaire. Notre corps s'allège et ne pèse pas plus que le poids d'une plume.

Combien de fois sommes-nous distraits par le désir de quelque chose, et la façon de l'atteindre. Pouvons-nous nous libérer de cette sorte de distraction en nous passant simplement de cette chose ?

### ***Un bosquet de manguiers moderne***

Si nous pouvons mettre le temps en perspective, organiser nos emplois du temps, échapper avec force et clarté à la distraction et penser à ce qui donne du sens à la vie, nous trouverons sûrement le temps de pratiquer, de détendre l'esprit. Le plus souvent, détendre signifie pour notre mental sortir de la routine quotidienne, s'étendre sur un divan, regarder un film ou s'endormir. D'habitude, se relaxer c'est donc se distraire des stress de la vie de chaque jour. Mais, nous avons déjà passé la moitié de notre vie

sans nous sentir reposés, parce que nous ne nous sommes pas centrés sur la détente du mental lui-même.

Qu'est-ce qui pourrait nous apaiser davantage que d'abandonner nos préférences et nos soucis ? Quelle meilleure façon y a-t-il de réduire nos attachements que de méditer sur la bodhicitta ?

Qu'est-ce qui pourrait mieux apaiser nos espoirs et nos craintes, sinon de les laisser surgir et se dissoudre d'eux-mêmes, naturellement dans l'espace d'un esprit ouvert ? La méditation laisse beaucoup d'espace à toutes choses, tous nos espoirs, nos craintes, nos angoisses, aussi bien que nos joies et nos attentes. Inutile de contrôler nos pensées

parce qu'en pratiquant nous nous sommes engagés à les laisser être, sans les juger bonnes ou mauvaises, spirituelles ou pas, utiles ou dangereuses.

Y a-t-il une autre activité qui puisse s'adapter de cette manière à l'esprit et à ses différentes productions ?

La seule chose nécessaire à la pratique est un endroit tranquille où s'asseoir, une salle, le banc d'un parc, ou notre lit.



## **N° 176 Septembre 2012**

Des soutras décrivent un paisible bosquet de manguiers comme le lieu idéal de la pratique. Le Bouddha et ses disciples ont pratiqué la méditation dans un tel lieu. Si vous réfléchissez, au milieu de vos vies affairées, n'importe quel endroit tranquille où vous pouvez vous asseoir peut être votre moderne bosquet de manguiers.

*Dzigar Kongtrul Rinpoche*  
Printemps 2009 Buddhadarma  
Trad. : MC. Calothy -  
A. Delagarde

### **Traitez vous avec bonté**

Dans le dernier livre de Maître Suzuki paru en français l'an dernier (*Shunryu Suzuki : Libre de soi, libre de tout. Ed. du Seuil*), un enseignement est intitulé : *Traitez-vous avec bonté*. Titre plutôt étonnant pour traiter de la pratique juste, et qui semble prendre à contre-pied la représentation usuelle de la pratique du Zen fondée sur l'effort de la posture immobile, la contrainte du silence, la discipline\*... Maître Suzuki va pourtant jusqu'à dire : « Si nous ne ressentons pas une profonde et ardente satisfaction dans notre pratique, ce n'est pas la véritable pratique ». Il ne s'agit pas ici de satisfaction abstraite ou morale (du type : « c'est dur mais c'est pour mon bien », ou « mais je progresse »...) mais bien de « rapport chaleureux à votre corps et à votre respiration » par exemple, comme celui d'une « mère avec son enfant » ! - Est-ce bien notre cas ? Une réflexion de Sensei m'est revenue en mémoire : nous sommes incroyablement durs envers nous-mêmes. Et de fait nous ne cessons de nous assigner des objectifs, des buts (je veux, je vais, je dois...) que, bon gré mal gré, notre corps et notre esprit sont tenus de

réaliser (dans la souffrance, jusqu'à la maladie, jusqu'à la mort) : ce sont autant de fictions (d'agrégats) qui nous écartent du réel, de nous-mêmes, de notre vie. Jusque et surtout dans les moindres détails : par exemple en zazen compter les respirations ou s'efforcer de les prolonger revient à les diriger, à les objectiver, à les ignorer ; nous sommes alors bien loin de les vivre pleinement en entretenant un « rapport chaleureux » avec elles ! De même pour le « Zen en escalier » que pratiquait le jeune Suzuki avec une idée de compréhension progressive qui ne pouvait guère le satisfaire. Comment ressentir ce « rapport chaleureux » - comme une sensation immédiate, et pas comme un nouveau but à

atteindre ? En étant intime avec soi, avec son corps, avec sa respiration... « Quand nous devenons intime avec quelque chose, cette chose n'existe plus, et nous n'existons plus. On ne peut plus parler de cette chose, la juger, la mesurer, l'analyser, elle remplit alors tout l'univers. » Ces phrases sont tirées du Soutra des Montagnes et des Rivières de Maître Dogen, qui fit l'objet d'un enseignement, resté pour moi inoubliable, de Sensei à La Demeure sans Limites. En nous appliquant simplement à être intimes, unis avec notre respiration, notre corps, mais aussi nos émotions ou les situations que nous traversons à chaque moment de notre existence, ainsi libérés des jugements, des envies et des peurs qui prennent racine dans l'ignorance de notre être (de

**N° 176 Septembre 2012**  
notre nature), nous prenons alors vraiment soin de notre pratique, et pouvons réaliser que la pratique, c'est l'éveil.

*Michel Wa Do*



Quand Joy dort...intimité parfaite.

## En Vrac :

-Nous ne prenons plus d'inscription pour les abonnements papier à Daishin. Vous trouverez sur le site pour chaque n° une version pdf à imprimer.

-J'étais à la Demeure sans Limites depuis près d'une semaine lorsque, pendant un samou, un jeune garçon envoyé par la commune pour couper l'herbe autour du temple est critiqué par un nouvel arrivant pour n'avoir pas bien fait son travail.

Cette critique - qui n'était pas bien méchante- me transperce et résonne en moi tout le reste de l'après-midi. Je m'aperçois que depuis mon arrivée pas une seule fois je n'ai entendu dire du mal d'autrui. D'où les répercussions en moi de cette critique en soi bénigne.

Zazen intensifie la conscience morale tout autant que les pupilles gustatives. *Jean Marc*

Retour du temple  
Nouveau souffle  
Puisque rien n'existe  
Alors tout est possible-  
je peux vivre  
enfin.



*Kim En Joong*

L'été à la Demeure sans Limites  
Au soleil du Dharma  
je bronze.. .

N.

*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 .*