

Merci ! Grâce à vous, grâce à votre générosité, la Demeure sans Limites a de quoi offrir tous les petits déjeuners de cet été, et peut-être même jusqu'à la fin de l'année : thés et confitures (délicieuses !) à foison....

alors si vous voulez apporter quelque chose, nous vous suggérons : fruits, légumes, ou fleurs ou petits gâteaux (que vous mangerez au jardin, pendant le tea-time...), ou des céréales : millet, boulgour, riz 1/2 complet, couscous...

Mais là de préférence, nous apprécions des produits bio :

c'est bon pour nous tous,

c'est bon pour la Terre de respirer sans produits chimiques,

c'est bon pour les personnes qui habitent près des champs,

pour les oiseaux, pour les abeilles....

Merci ! N'oubliez pas que vous pouvez apporter seulement votre détermination à étudier la Voie du Bouddha, beaucoup de patience et une valise de grands sourires...



*La Demeure sans Limites*

### La Demeure sans Limites :

*Jôkei Sensei :*

- **du 17 au 19 juin** : préparation de la Demeure sans Limites pour l'été : jardin potager, fleurs, etc...
- **Auriol** : les **vendredi 24** (soirée) et **samedi 25** : zazen et enseignements

*Jôshin Sensei :*

- **Annecy** : **Samedi 4 Juin**,
- **Paris** : **Samedi 18**,  
Journées de zazen et enseignements.
- **Uposatha** : les **5 et 20 juin**.



## Sommaire

«Tous les mois,  
elles font Daishin»

dans l'ordre :  
Françoise, Marie,  
Anne, Danièle...

*Jôshin Sensei*

Le rakusu  
*Françoise*

Pourquoi courir ?  
*Bruce Lloyd*

En Vrac

« **Tous les mois, elles font Daishin** » - dans l'ordre d'apparition :  
**Françoise, Marie, Anne, Danièle...**

*Texte de Jôshin Sensei :*

*Françoise* : quel travail pour Daishin ! Il manque toujours un morceau, une traduction, un texte à écrire – c'est de sa faute, aussi, elle a envoyé des textes, c'est qu'elle écrit bien, Françoise, puis elle a commencé à m'aider pour une traduction par-ci, par-là et ses traductions sont fluides et fidèles – alors petit à petit, je lui en ai demandé de plus en plus... « Françoise ?! Est-ce que vous pourriez... Et puis aussi... ? Et vous auriez le temps de finir... ? Prenez votre temps, bien sûr... pour demain, c'est possible... ? »

*Marie* : quel travail pour Daishin ! d'abord la relecture, puis la mise en page : elle repère les fautes, les phrases incomplètes, les erreurs de frappe. Puis elle met le tout joliment en colonnes, avec les photos, pour que tout soit beau, les coupures au bon endroit, la première et la dernière page qui tombent pile, et puis elle m'envoie le Daishin tout coquet en pdf. « Oui, Marie, c'est parfait mais... la photo, là, elle ne serait pas mieux ailleurs... mais alors est-ce que vous pourriez changer aussi l'article... et peut-être la photo de la dernière page ?... oui, parfait, mais est-ce que ça ne vous ennuerait pas de tout refaire au fond... Pas pressé, Marie, demain ça ira très bien... »


*Anne* : quel travail pour Daishin ! Non seulement elle partage la relecture avec Marie, car deux paires d'yeux valent mieux qu'une, mais ensuite elle... en fait je

ne peux pas dire ce que fait Anne, elle a tenté de me l'expliquer, c'est du SPIP ! Ça me fait penser à Spirou, mais ça n'a rien à voir, c'est magique, et à la fin tout est bien rangé sur le site de Daishin, le sommaire, les articles, l'ancien numéro dans les archives, tout est lisible, parce que c'est aussi dans une rubrique « à feuilleter » et ça ressemble à la lecture d'un vrai journal, c'est superbe, et c'est son travail chaque mois ! Là je ne dis rien parce que je n'y comprends rien, et que ça y est, c'est en ligne, mais quand même avant, chaque mois, j'insiste : « Le teasing, Anne, n'oubliez pas le teasing dans le mail... » pour que vous ayez envie d'aller lire notre beau numéro... !

Enfin *Danièle* : quel travail pour Daishin ! Marie lui envoie le numéro en pdf, et elle, elle l'envoie au dernier groupe de personnes qui n'ont pas Internet pour le lire : elle l'imprime, avec les photos en couleur, le plie, le met sous enveloppe, - elle a fait de belles étiquettes pour les adresses, elle n'a pas oublié d'acheter des timbres, et à la fin, elle va poster le tout en France, qui n'est pas loin heureusement de sa maison suisse...

*Et moi ?* Il ne me reste plus qu'à dire merci – merci pour tout ce travail en commun, merci pour leur patience, merci pour leur persévérance et leur générosité. Nous continuons à apprendre ensemble, à progresser ensemble, à faire de notre mieux ensemble. Et merci à toutes les personnes qui lisent, et aux -trop ! - rares qui nous envoient des petits mots en retour... Et en plus de tout ce travail, il y a quelque temps, je leur ai demandé : « Ce serait une bonne idée, non, qu'on parle un peu du travail de Daishin ? Que ça ne tombe pas comme ça, pouf, du ciel tous les mois, mais montrer qu'il y a des personnes, du travail et du temps derrière... alors vous faites un petit texte, mais bon, ce n'est pas pressé... pour le numéro... tiens, de ce mois-ci, vous aurez bien le temps, non ? Ah oui, et puis une photo, pour qu'on vous voit.... » Et elles ont toutes dit oui, et voilà ...

*Jôshin Sensei*

 *Françoise* : Je suis arrivée dans Daishin comme je suis arrivée à La Demeure sans Limites et au zen : un peu par hasard et à « l'insu de mon plein gré ». Sensei m'a demandé de faire une traduction, puis une autre. Pour moi, traduire des textes

pour Daishin, c'est une autre facette du travail avec Sensei, du travail de rakusu et du travail de et avec la Sangha, un travail qui nous permet à tous, individuellement et collectivement, de « grandir » dans notre pratique et dans notre vie. C'est aussi une bonne occasion d'étudier et de réfléchir – au Dharma, au sens de ce que nous



faisons. Et de s'inspirer pour la vie de tous les jours !



*Marie* : « DAISHIN » c'est un rendez-vous mensuel un peu particulier pour moi avec la Demeure sans Limites, un travail d'équipe pour une diffusion par internet avec

Anne à Grenoble et par la poste avec Danièle en Suisse. Aussi depuis la Belgique avec Françoise en ce qui concerne certaines traductions. Sensei nous envoie (à Anne et moi-même) une première version de Daishin en .doc pour une correction commune à distance grâce à internet et la mise en pages. Tout se fait par emails et internet.

Un jour, autour d'un thé à La Demeure sans Limites, Sensei demande si quelqu'un est intéressé par la mise en pages du bulletin mensuel « Daishin ». Sans savoir à quoi m'attendre, je me suis spontanément proposée, pensant que cette petite mission ne pouvait qu'être enrichissante ! En quelques minutes, Sensei m'explique comment elle voit le bulletin, la présentation des textes, des infos au fil des événements....

Depuis 4 ans maintenant je mesure le cheminement grâce à « Daishin : le coeur-esprit vaste ». J'ai appris à mieux le lire en le mettant en pages que quand je le recevais auparavant. Et puis mon grand fils, Guillaume, était ravi de m'apprendre à utiliser le logiciel très simple pour la mise en pages, et avec l'entraînement, c'est devenu un jeu sympathique.

Je dois vous dire que, chemin faisant, ce N° mensuel fait tout simplement

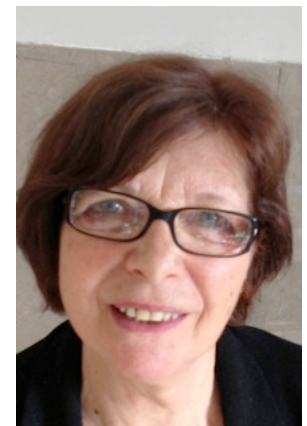
partie de ma vie : je l'attends avec curiosité car il arrive toujours à peu près aux mêmes dates, je le découvre avec admiration car je trouve très beaux les articles, les extraits d'enseignements et je me sens touchée par les témoignages de la sangha ainsi que de la grande sangha à travers le temps et l'espace comme celui de Ayya Yeshe par exemple, une belle source d'inspiration et d'enrichissements. Les images sont autant de beauté qui permettent d'aller au-delà des mots pour moi, comme un espace, une respiration ...

Et puis, c'est aussi un rendez-vous tout particulier avec Sensei pour une dernière mise au point par téléphone avant l'envoi pour diffusion.

Différemment de mon activité professionnelle dans le passé, j'apprends ainsi à sentir l'existence « du faire ensemble » : les thèmes, les auteurs, les traducteurs, les photos, les témoignages, l'organisation, la diffusion et les lecteurs, grâce à qui ce N° peut exister. Autant de personnes comprises dans sa réalisation ! Sans oublier les informaticiens derrière les logiciels, les techniciens derrière les ordinateurs, les mécaniciens, électriciens, emballages, transports, recyclage, et j'en oublie : « Tout l'univers à travers une simple feuille de papier comme le dit Thich Nhat Hanh ».

Avec ma gratitude à toutes ces personnes.

Ce qui est différent et fait sens maintenant, c'est que dès



l'arrivée des textes, images et informations, le numéro sonne comme la cloche pour zazen à La Demeure sans Limites, c'est la pratique en mouvement, c'est à dire que je le fais, devant mon ordinateur assise sur une chaise, comme une pratique de zazen, mais en action, dans l'attention à ce qui est écrit, avec toutes les personnes qui en sont les auteures et toutes celles qui découvriront à leur tour l'essence à travers les mots. D'où l'importance de le mettre en pages de façon à ce que

les textes soient agréables et faciles à lire.

Au début surtout, quand je ne comprenais pas le texte, j'ai pris du temps pour le "mâcher" et certaines choses ont fini par faire sens. Au besoin, grâce à internet, Anne est toujours prête pour me donner son point de vue. Il m'arrive de n'avoir pas compris sans m'en rendre compte, eh oui ! alors l'oeil de Sensei en dernier recours va repérer cette affaire alors invisible pour moi, et je m'interroge ! Une belle équipe toujours joyeuse. J'aime me sentir grandir avec Daishin, grâce à ces numéros, puissent-ils mettre toujours un peu plus d'espace "vide" dans ma vie pour plus de joie et de paix avec tous les êtres. Avec toute ma gratitude à Sensei et à l'équipe pour la réalisation de DAISHIN, fait ensemble dans l'harmonie.



*Anne* : Je m'occupe du site de Daishin depuis maintenant plusieurs années, j'ai pris la suite de Serge qui avait commencé ce travail de diffusion de ce bulletin, qui

existe depuis le début également en version papier.

Je suis à la fois webmestre, c'est à dire que je m'occupe de la partie technique du site, le choix du système, de l'apparence, des couleurs, les mises à jour du logiciel, etc,... et du contenu, c'est à dire la mise en ligne tous les mois des textes qui sont choisis par Sensei.

Il y a toute une partie collaborative, qui consiste en la relecture attentive, avec Marie, de la maquette envoyée par Sensei. Nous nous mettons d'accord sur les corrections à effectuer, avec éventuellement des retours vers Sensei pour valider ces corrections.

Ensuite chacune de notre côté, nous mettons en page, Marie pour la version pdf, et moi pour la version en ligne. Il s'agit de mettre en forme le texte, d'adapter la taille des images, de les placer par rapport au texte pour être fidèle à la maquette envoyée par Sensei, et à la fois permettre la meilleure lecture possible sur le web. J'utilise un site en ligne pour réaliser une version "feuilletable" qui est intégrée au sommaire et permet de disposer de l'ensemble du bulletin dans une seule fenêtre.

Tous les mois je vérifie les commentaires, publie ceux qui sont de vraies réactions au textes et supprime les spams, J'intègre enfin également la version pdf

pour les personnes qui souhaitent imprimer Daishin.



C'est un travail assez important, mais j'apprécie beaucoup la relecture qui est faite avec Marie, nous découvrons les textes et les images choisis en avant première, nous les lisons avec concentration, et ces textes du Dharma sont toujours impressionnants par leur simplicité et leur profondeur à la fois. Il y a en général une thématique qui permet de relier ou mettre en perspective les textes des maîtres et les témoignages des personnes de la Sangha. Je suis heureuse de participer à cette diffusion.



*Danièle* : Ma petite contribution à la diffusion de Daishin (c'est-à-dire l'impression et l'envoi d'une quinzaine d'exemplaires aux membres qui ne reçoivent pas

les numéros par E-mail) me permet d'être dans la pratique car je fais ce travail dans le même état d'esprit que les Samous.

Elle me permet de rendre service et d'être en lien avec la Sangha, je suis donc très reconnaissante de pouvoir faire ce petit travail.

### Le raku...

Sa couture d'abord. Si minutieuse, si « carrée », pleine de règles à respecter au millimètre – très

littéralement. Si confortable pour une personne angoissée et perfectionniste comme je le suis. Un bonheur tout balisé. Du moins, c'est ce que je croyais. Puis, un jour, j'ai eu la très grande chance de pouvoir accompagner des personnes de notre centre dans la couture du leur. Et là, j'ai vu que quelque chose m'avait échappé. Chacun est venu coudre avec son histoire, ses préoccupations du moment, ses doutes, ses paradoxes, son engagement... Avec tout ce qu'il était à ce moment-là. Cela m'a complètement déconcertée. Puis j'ai compris, peu à peu, que toutes ces règles si précises n'étaient à vrai dire qu'un cadre. Un cadre nécessaire, parce qu'on ne fait pas les choses à son gré, parce que nous nous inscrivons dans une tradition, une tradition ancienne. Ancienne, oui, mais incroyablement vivante, qui s'incarne d'instant en instant, de personne en personne, à travers la pratique de chacun d'entre nous, à travers ces gestes plus ou moins fluides, plus ou moins habiles, à travers ces points plus ou moins petits, plus ou moins réguliers... Le contenu du cadre. J'ai réalisé qu'à défaut d'être « techniquement parfait », un raku cousu de tout son cœur est tout simplement parfait, et que les points les plus beaux ne sont pas toujours les plus jolis. Qu'à trop s'attacher aux règles, aux formes, loin de perpétuer la tradition, on la tue. Je crois que c'est vrai de beaucoup de choses dans le zen. Je me souviens que lorsque j'ai feuilleté pour la toute première fois le « cahier des rakus » à la Demeure sans limites, une chose m'avait frappée. A toutes les pages ou presque, deux mots revenaient : patience et générosité. Se présenter aux autres – et plus particulièrement aux nouvelles personnes – avec patience et générosité. Sur le moment, cela m'avait paru évident. Bien sûr, comment, sinon ? Et puis... « à l'épreuve de la réalité », on se rend compte que c'est beaucoup moins simple qu'il n'y paraît. Comprendre et accepter que l'autre n'ait pas le même rythme, pas la même façon de faire les choses ou de voir le monde, qu'il ne sache pas qu'ici, les choses se font comme ci plutôt que comme ça... Et à nouveau, cette forme qui nous sert de cadre et qui vient tout écraser si l'on s'y accroche trop, si

on ne la voit pas pour ce qu'elle est...  
Faire preuve de la nécessaire  
souplesse sans pour autant sortir du  
cadre, un bel exercice d'équilibriste !  
Cultiver un esprit vaste...



Dans l'enseignement qu'elle a donné à l'occasion de l'A.G. de l'Arbre de l'Eveil, Yusho-san disait - entre autres - qu'être nonne, c'est « faire ce qu'il y a à faire ». Il me semble que le raku, c'est un peu expérimenter cela, certes pas à l'échelle d'une vie entière, comme celles et ceux qui font ce choix de s'y dédier complètement, mais expérimenter l'espace de liberté qui se dégage quand, ne fût-ce que l'espace d'un instant ou d'une journée, « on évite de choisir ». Et voir la joie que cela peut engendrer en nous. Et pourquoi pas, la patience et la générosité.

*Françoise*

### Pourquoi courir ?

Le trajet jusqu'à mon travail me prend 30 mn ; mais si je conduis de façon agressive, je peux gagner jusqu'à 5 mn ... mon ego s'accroche à ce genre de choses, bien sûr ! J'ai envie de penser à moi comme quelqu'un qui a mieux à faire que perdre du temps dans les embouteillages, et je me sens désolé pour ces pauvres gens qui conduisent plus lentement que moi parce que certainement leur vie n'est pas aussi riche et remplie que la mienne. Au fond de ma tête, j'ai l'idée que je pourrais me relaxer une fois arrivé à destination, que toute l'anxiété que j'éprouve en conduisant de cette façon en vaut la peine parce que j'aurai quelques minutes de plus pour me détendre, et décompresser. Pourtant dernièrement, une autre pensée s'est infiltrée dans ma tête, c'est qu'au lieu de me stresser dans la circulation pour me relaxer ensuite, je pourrais décider de me relaxer en conduisant...

Pourquoi attendre ? J'ai essayé ça l'autre jour. Je me suis calé derrière une grosse voiture vieille de dix ans et je me suis concentré sur ma respiration. Ça a super bien marché - pendant 5 mn. Et puis mon esprit s'est baladé, je me suis retrouvé en train de surveiller le rétro arrière, de changer de file, et d'appuyer sur l'accélérateur. Hé, j'ai des choses drôlement plus importantes à faire ! J'ai compris alors à quel point cette habitude était enracinée en moi. Toujours me dépêcher pour tout dans l'espoir que ce qui est à venir sera mieux que le présent.

Vous êtes probablement un meilleur conducteur que moi, et vous avez plus de maturité, mais je parierais que vous faites la même chose, simplement autrement. Est-ce que vous repoussez votre bonheur jusqu'à ce que les conditions de sa venue s'améliorent ? Est-ce que vous n'êtes capable que d'apprécier la vie après le travail, les week-ends ou les vacances ? Nous pensons à tort que le bonheur est quelque chose que nous devons obtenir, alors qu'en fait c'est quelque chose que nous devons faire advenir.

*Bruce Lloyd Buddhadharma*

*Traduction : Jôshin Sensei*

*(un cadeau avant les vacances...)*

### En Vrac :

Venues d'horizons aussi éloignés l'un de l'autre que du bouddhisme, ces deux citations me semblent se compléter et le rejoindre :

" Nous ne pouvons pas tous faire de grandes choses mais nous pouvons faire des petites choses avec beaucoup d'amour ".

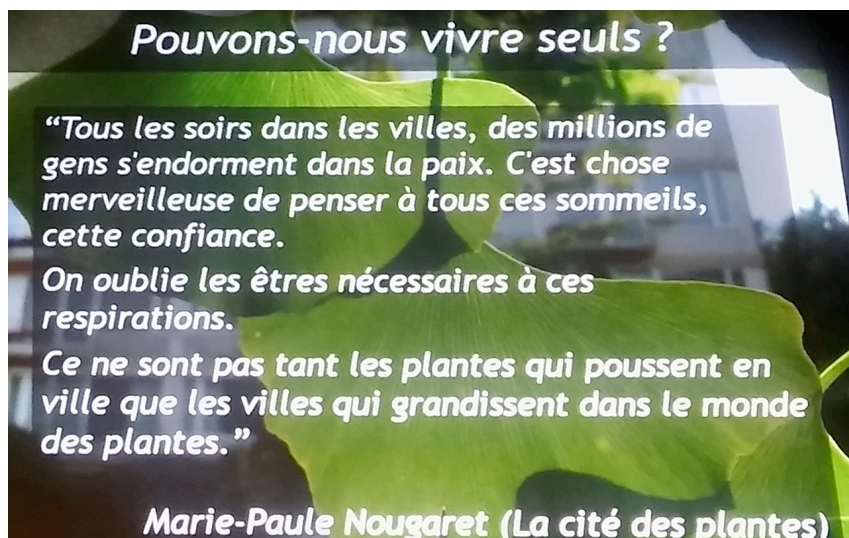
*(Mère Térésa)*

" Pourquoi penser qu'un moment est plus grand qu'un autre ? Ce n'est pas un mauvais cadeau que le destin fait à l'ensemble des hommes en leur ménageant le cadre vide d'un temps réglé, uniforme, sans aspérité et sans retour. A chacun d'y inscrire la ligne brisée et cahotante de sa vie : heureux celui qui ressent cette vie comme un constant miracle. Mais, au-delà de tout découpage et de toute mesure, encore plus heureux celui pour lequel tous les moments se valent parce que la vie, partout présente, est immense partout et que le moindre de ses fragments la contient toute, sans partage et sans devenir".

*R. Abellio,*

*Conclusion de "Sol Invictus", 1980.*

*Pierre*



*Daishin est le bulletin de la Sangha des étudiants de Jôshin Sensei.*

*Il ne peut exister que grâce à votre participation.*

*Nous attendons vos textes, textes personnels, extraits de lecture, autres...*