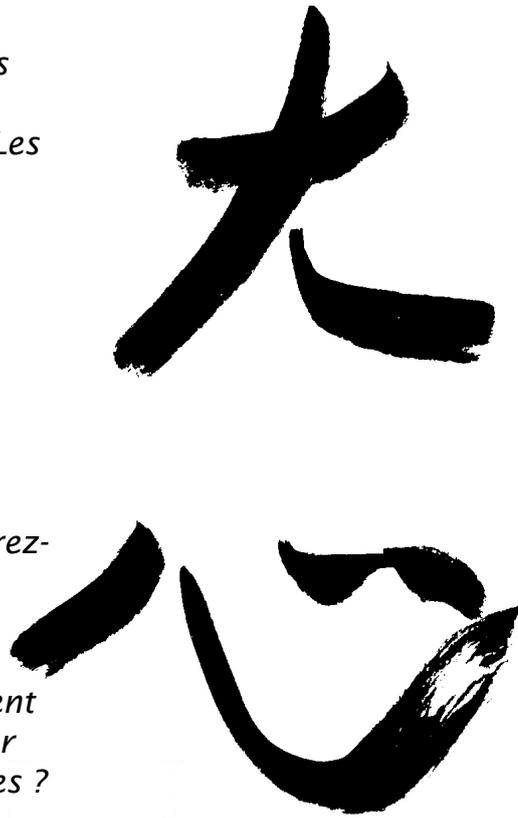


*Si cette année, on parlait de Noël ? Des cadeaux, des repas de fête ? Quelles réflexions avant cette période de fête ? Les enfants, la famille, les amis : comment remplir les attentes tout en réfléchissant à la pratique de la Voie du Bouddha ? Acheter, oui, mais quoi, comment et à qui ? Être dans la joie de la fête, mais faut-il y mettre des limites, et si oui, lesquelles ? Avec qui partageriez-vous ces moments ? Si au contraire, vous êtes de ceux/celles qui n'aiment pas cette période de fêtes, comment pouvez-vous y participer pour partager la joie de vos proches ?*



# DAISHIN

## Sommaire

Rituels et  
pratique laïque

*Barry Magid*

La première pensée

*Kwong Roshi*

Sho-do  
(calligraphie) à  
La Demeure Sans Limites

*Yvon et Anne*

**A La Demeure sans Limites :**

**- Vend. 6, sam. 7 et dim. 8 :**  
retraite de L'Éveil du Bouddha,  
avec *Jokei Sensei*.

Cette retraite est une retraite intensive, enseignements et repas dans la salle de méditation.

**Le 8 décembre**, dans tous les monastères Zen, est le jour de commémoration de l'Eveil du Bouddha.

**- Retraite avec *Joshin Sensei***  
merc. 25, jeudi 26, vend. 27 :  
« Fukanzazengi »

**- Du 28 décembre au 2 janvier**  
retraite de fin d'année

avec *Jokei Sensei* : « Uposatha,  
Fête de la nouvelle lune »

- En-dehors de ces retraites,  
horaire habituel du temple avec  
*Jokei Sensei*.

**Paris :** samedi 21 décembre  
avec *Joshin Sensei*

**Auriol :** vend. 13 - sam. 14 déc.  
avec *Joshin Sensei*

*Tous les renseignements sur le site.*

## Rituels et pratique laïque

Imaginez un petit groupe de personnes qui adopte ses propres rituels, ses propres vêtements, ses propres chants, ses propres titres complètement décalés. Imaginez que ce groupe prenne tout cela très au sérieux. Imaginez que vous assistiez à cela avec un regard complètement extérieur. Vous trouveriez vraisemblablement toutes ces « manies » absolument ridicules et vous demanderiez ce que fabriquent ces personnes. C'est une question que je me pose à chaque fois que je réfléchis à la manière dont nous intégrons les pratiques religieuses asiatiques en Occident. De quoi avons-nous l'air, avec nos rakus, occupés à scander des textes sino-japonais ? Qu'est-ce que cela signifie d'adopter les pratiques d'une autre culture ? Dans quelle mesure pouvons-nous réellement nous approprier un autre style de vie ? Ne jouons-nous pas juste à nous déguiser et à faire les idiots ? Les rituels définissent l'espace dans lequel nous pratiquons. Un centre de pratique laïc comme le nôtre est un espace dans lequel notre vie quotidienne s'entremêle avec les formes et le silence de zazen. Ce n'est pas un lieu « sacré » dans lequel nous pénétrons en abandonnant nos vêtements « civils » au profit de robes monastiques, ni un lieu tenu par une classe bien distincte de prêtres ordonnés ou de moines renonçants qui vivent des vies fondamentalement différentes des nôtres.

En tant qu'enseignant laïc de la tradition du zen sôtô, je me suis longtemps interrogé sur le sens qu'il y avait à parler du zen comme

d'une pratique religieuse alors que je n'ai pas été ordonné prêtre. Pourquoi, d'ailleurs, parler de « pratique religieuse » si elle est guidée par un « enseignant » plutôt que par un membre du clergé ?



Pour moi, il ne fait aucun doute que le zen soit religieux, parce qu'il se fonde sur une sacralisation de chaque instant exactement tel qu'il est. Le zen nous permet de cesser de toujours vouloir nous améliorer et nous invite à nous installer dans la conscience de ce qui est et de ce que nous sommes déjà. À mesure que le Dharma s'est enraciné en Occident, l'une des idées les plus enthousiasmantes et les plus ambitieuses qui aient émergé était l'autonomie de la pratique laïque. Le fait que le bouddhadharma puisse pleinement se réaliser, se manifester et se transmettre au cœur même de nos vies quotidiennes est une rupture radicale d'avec la tradition du bouddhisme qui, depuis l'époque du Bouddha Shakyamuni, voulait que l'on quitte son foyer. Pour beaucoup d'entre nous, la pratique du Dharma consiste désormais à pratiquer la compassion au sein de nos familles et dans nos contacts avec autrui, en traduisant la conscience de notre interdépendance dans une responsabilité et une action sociales. Aucun aspect de l'enseignement du Dharma, y compris le fait de donner et de recevoir les préceptes, n'est plus l'apanage des moines ou du clergé. Dans la tradition zen sôtô, il y a une génération,

l'ordination semblait tellement indissociable du cheminement normal du pratiquant que les termes « enseignant laïc » était pratiquement un oxymore. Aujourd'hui, plusieurs enseignants laïcs se sont regroupés pour fonder l'Association des enseignants laïcs du zen (rebaptisée, non sans humour, « l'Association des enseignants zen chevelus »), dédiée au développement du Dharma dans la vie quotidienne. La pratique religieuse, dans mon esprit, justifie et remplit son rôle lorsqu'elle imprègne totalement nos vies d'émerveillement et de joie face au simple fait d'être en vie et nous incite à la compassion vis-à-vis de tous ceux que la souffrance coupe de cette joie. Les rituels et les traditions créent des communautés de pratique grâce auxquelles nous pouvons réaliser ceci. Les formes qu'elles revêtent sont aussi variées que notre monde est multiculturel. Certaines formes traditionnelles sont dynamiques et vivantes ; d'autres semblent obsolètes – ou parfaitement absurdes. Si nous nous bornons à faire un « copier-coller » des rituels du passé, nous risquons de créer un fossé anachronique entre ceux-ci et notre vie quotidienne. À l'inverse, si nous innovons trop ou trop vite, nous risquons de sacrifier notre histoire sur l'autel de la mode. À vous de voir dans quel cadre vous vous sentez le mieux.



<http://global.sotozen-net.or.jp>

Qui sait, peut-être nous retrouverons-nous à scander

des textes sino-japonais ensemble.

*Barry Magid est enseignant zen. Il est le fondateur du zendo Ordinary Mind de New York. Psychiatre et psychanalyste, il est aussi l'auteur de Ending the Pursuit of Happiness : A Zen Guide. Source : Buddharna, Winter 2011 Traduction: Françoise Myosen*

## La première pensée

Quand nous sommes en confiance, avec un cœur ouvert, tout ce qui arrive, « *au moment même où cela arrive* » peut être perçu comme neuf et non pollué par les nuages de l'espoir et de la peur. Chogyam Trungpa Rimpoché employait la phrase « *la première idée, c'est la meilleure* » à propos de ce premier moment d'une perception nouvelle, avant que les nuages colorés et colorants du jugement et de l'interprétation personnelle ne s'imposent. « *La première pensée, c'est la meilleure* », parce qu'elle n'a pas encore été recouverte par toutes nos opinions, nos interprétations, nos espoirs et nos peurs, nos goûts ou nos dégoûts. C'est une perception directe du monde tel qu'il est. Parfois nous découvrons que « *la première pensée, c'est la meilleure* » en nous relaxant dans le moment présent d'une façon très simple. Peut-être êtes-vous assis dans un aéroport en train de regarder du haut d'une terrasse les remous de la foule. Soudain votre bavardage intérieur s'arrête. Vous êtes exactement là dans l'instant, en train de voir et d'écouter. Vous voyez les mouvements, vous entendez le vacarme des voix et des machines, vous vous sentez hors du temps et dans un sentiment de complétude. Vous pouvez ainsi rencontrer

cet état ouvert de l'esprit quand quelque chose vous heurte soudain. Peut-être avez-vous l'expérience d'avoir glissé sur de la glace: sans y penser tout votre corps et votre esprit s'unissent pour éviter la chute. A ce moment-là vous vous sentez complètement vivant, complètement présent. Après coup, vous ressentirez peut-être une brusque montée d'adrénaline et vous direz « Oh là là ! Je suis passé près ! », cependant que le sentiment d'énergie et d'alerte persiste un certain temps.

Bien que nous la nommions « *première pensée* » ce n'est pas nécessairement une pensée qui se met en mots. Ce n'est que la toute première inspiration, mais elle s'exprime en nous. Cela peut n'être que « Aah ! », un sursaut profond quand, au détour du sommet d'une montagne, nous voyons la vallée s'étendre au-dessous de nous. Bien sûr, nous allons alors commencer aussitôt à penser au second et au troisième niveau ainsi « Oh mon Dieu ! N'est-ce pas magnifique ? » ou « Quel idiot j'ai été de ne pas emporter mon appareil photos ! ».

Le premier moment d'éveil le matin peut être l'occasion de noter « *première pensée* » parce que notre esprit n'est pas encore pris dans le tourbillon quotidien. Nous saisissons rarement le moment où nous sortons du sommeil, mais parfois c'est possible. Il y a une sorte de blanc dans lequel nous ne souvenons même pas du lieu où nous sommes ou de qui

nous sommes. Ce moment peut être effrayant ou joyeux, mais dans les deux cas nous percevons vivement la chambre autour de nous. J'ai noté des moments particuliers de perception fraîche au cours d'un après-midi où je prenais des photos. Un photographe peut capter le sentiment du moment où il éprouve quelque chose, juste comme cela est mais vous devez d'abord ouvrir votre esprit et voir « le soleil d'après-midi ricochant sur un rocher couvert de mousse jaune



Photo: Marylise

brillant et vert au milieu d'une clairière dans une forêt de pins, un long nuage horizontal - en forme de bulbe - noir de pluie et pourtant éclairé par-dessous par le soleil du soir, la brume blanche sur la baie, à travers laquelle le faible contour d'une île, un bateau, une mouette solitaire qui suggère quelque chose qui vient de rien, un tas de bouse de vache fumante entourée de jaunes pissenlits ».

Pour capter ces moments, vous ne regardez pas que les objets, mais aussi la lumière qui brille en eux et autour d'eux. Alors, on abaisse l'appareil photo, on regarde le monde ordinaire et il

semble soudain lui aussi brillant et vibrant.

Quand vous prenez des photos, juste avant d'appuyer sur l'obturateur, votre esprit est vide et ouvert ; il voit sans mots, c'est tout.

Quand vous êtes face à une feuille blanche, prêt à peindre ou à calligraphier, vous n'avez pas idée de ce que vous allez faire. Peut-être avez-vous quelque projet pour un tableau ou savez-vous quel symbole vous allez calligraphier, mais vous ne savez vraiment pas ce qui va apparaître quand vous poserez votre pinceau sur le papier.

Ce que vous faites à partir de la confiance dans votre esprit ouvert sera neuf et spontané. S'ouvrir à la première pensée c'est la façon juste de commencer toute action.

Le même processus se produit très rapidement à tout moment de notre vie.

Que nous soyons artiste ou pas, n'importe quel moment peut être vécu comme une première pensée. Il nous faut éprouver la première pensée, encore et encore. Il n'y a pas de promesse d'un point ultime où vous n'aurez plus à être attentif. Au moment où vous allez faire un geste, avant de le faire réellement vous pouvez faire confiance et vous en remettre à « *la première idée c'est la meilleure* ». Au

moment de boire un verre d'eau, allons-nous juste le saisir et l'avaler ou peut-il y avoir un moment de première pensée, de claire perception tandis que nous saisissons le verre et quand nous le touchons et quand

nous le levons et en l'approchant de nos lèvres et encore quand nous goûtons l'eau sur notre langue ? Quand quelqu'un nous parle agressivement, répliquons-nous immédiatement sur le même ton, ou pouvons-nous prendre un temps de première pensée avant de répondre ?

Il en est de même dans vos occupations quotidiennes : faire le café, aller au travail, utiliser la photocopieuse, assister à une réunion, marcher dans la rue, dîner, vous disputer avec votre compagnon ou faire l'amour etc... Si vous êtes attentif à



*La respiration balaie l'esprit  
Kwong Roshi*

la première pensée, chacun de ces événements de votre vie peut être neuf et très clair. Si souvent nous ignorons la première pensée ! Nous pensons que c'est trop bête ou choquant. Nous devons être intrépides pour saisir la première pensée et la suivre. La première pensée peut guider

nos vies si nous lui faisons confiance.

*Jakusho Kwong Roshi*

*Tricycle*

*Traduction :*

*M. Cl. Calothy - A. Delagarde*

## **Sho-do à La Demeure Sans Limites**

L'espace d'une journée la bibliothèque s'est transformée en atelier de calligraphie japonaise embaumée par l'odeur si particulière de l'encre diluée sur la pierre.

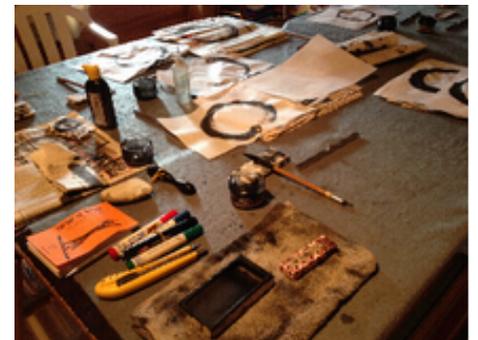
Nous avons retrouvé pinceaux, encre et papier de riz. Le tracé relié au souffle, le corps tout entier impliqué, pas de retour possible. L'entraînement se fait sur papier journal, mais dès que nous posons le pinceau sur le papier de riz, il ne glisse plus de la même façon. Ils sont faits l'un pour l'autre, en parfaite adéquation. Le tracé nous guide, et nous décidons en même temps du chemin à suivre. Lorsque le geste est net les poils se plient, tournent, créent des traits aux formes précises ou déchiquetées. En même temps que le pinceau avance, nous le suivons. Nous apprenons à rentrer et à sortir du tracé. Importance du début et de la fin. Trait après trait, cercle après cercle, la concentration est de plus en plus intense, les gestes de plus en plus assurés.

Akiko San nous accompagne avec beaucoup de bienveillance, nous encourage.

La répétition n'est pas une contrainte, au contraire, nous en ressentons les bienfaits.

Ichi, le trait unique, représentant le un, Kokoro, ou Shin, le cercle de la voie, les pinceaux s'approchent du papier, s'y enfoncent, à la limite de l'écrasement, puis tournent, et sautent d'un point à l'autre.

Entre les deux moments de calligraphie, Jokei Sensei nous offre une dégustation de thé vert matcha, dans de magnifiques bols, en nous expliquant comment elle a vécu cette pratique au Japon, dans le temple d'Aoyama Roshi, et comment elle a été profondément touchée par cet enseignement.



Voie de l'encre, voie du thé. Le moment unique, le geste unique, l'harmonie.

Gasshō.

*Yvon et Anne*

*Une exposition a actuellement lieu au Musée Guimet à Paris autour de la calligraphie japonaise contemporaine : Sho 2*  
<http://www.guimet.fr/sites/saison-japonaise/sho-2.html>

*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...*