

**Cinq conseils ...****Ani Pema Chodron**

\* Les détails ordinaires, mondains de notre vie nous dévorent. C'est pourquoi il est important de se demander encore et encore : Quelle est la chose la plus importante ? Puisque la mort est certaine et le temps de la mort incertain, quelle est la chose la plus importante ? Que cette perspective soit votre guide.

\* N'ayez pas peur de vous secouer, de vous provoquer vous-même. Parce qu'au niveau le plus élémentaire, au niveau des tripes, vous voulez sans doute la chose la plus confortable pour vous. Allez toujours plus loin. Plus loin, c'est parfois rester, parfois partir. Parfois dire oui, parfois non. On ne peut pas savoir à l'avance. L'important est le processus de dévoilement : enlever nos masques.

\* Reposez-vous dans l'incertitude. Rappelez-vous que quand nous perdons pied, en général nous nous mettons à paniquer et à chercher quelque chose de solide à quoi se raccrocher : cela c'est la description du samsara. Allez à votre propre rythme, sans en faire trop, mais continuez à vous entraîner à rester dans l'insécurité.

\* Ne croyez pas tout ce que vous pensez. Si vous pouvez suivre ce conseil, vous serez en pleine forme.

\* Prenez exactement ce qui apparaît comme votre chemin.

**Je respire ... Ajahn Tiradamo**

Au cours des ans, j'ai vu beaucoup de phases différentes dans ma pratique, commencée en Thaïlande. Au début, j'avais une vue très simpliste. Venant de terminer l'université, ma première idée était



de passer six mois dans une grotte en Thaïlande pour m'asseoir en silence, et c'est tout - c'est l'éveil. Donnez-moi seulement six mois, et voilà, tout est terminé et je peux rentrer à la maison. Cela se passait il y a trente ans, vous voyez quelle illusion c'était !

Pourtant je crois que la plupart des gens sont comme ça. La plupart d'entre nous commençons la pratique de la méditation avec des concepts, des idées, des attentes et autres fantaisies. Et dans l'expérience réelle de la méditation, nous testons ces idées et ces concepts. Nous découvrons par nous-mêmes. Quant à moi je peux dire que mes efforts des trente dernières années ont porté sur équilibrer, ou contourner cette pratique.

Je me souviens de mes premières années dans le nord de la Thaïlande, assis dans ma petite hutte, essayant de garder une pratique très simple. J'allais juste m'asseoir et regarder ma respiration. Je la regarderai des heures, des heures et des heures

chaque jour. J'étais dans un monastère de méditation, il n'y avait pas beaucoup de distractions. Rien à faire que méditer, assis ou en marchant. Pas de routine, pas de méditation du soir ou du matin. Chacun était laissé à lui-même.

Je savais que j'avais là une grande occasion, car à ce moment-là, il n'y avait pas grand-chose en occident. J'étais en Thaïlande, un pays bouddhiste, et on m'avait généreusement offert un lieu pour pratiquer. Alors je pratiquais seize heures par jour, seulement m'asseoir et marcher, marcher et m'asseoir. Il n'y avait rien d'autre à faire.

Bien sûr, sans aucune distraction pendant des heures et des heures par jour, ceci pendant des mois, l'esprit devient raisonnablement paisible. Mais parce que le monastère était sur la carte touristique de Chiang Mai, un certain nombre d'occidentaux y passaient. Je me souviens avoir été assis, un jour, méditant, quand j'entendis quelqu'un monter les marches. La porte fut ouverte et un touriste entra. Il me vit assis là, alors il s'avança et dit "Hello, je suis Joe Smith." Je le regardai et dit : "Hello, je suis... euh, je suis..." Je ne pouvais pas me rappeler qui j'étais ! "Je respire" était tout ce à quoi je pouvais penser. Ce n'était pas précisément une expérience joyeuse, c'était même un peu effrayant, d'avoir à consulter mon passeport pour savoir qui j'étais.

Ces jours de tranquillité durent s'arrêter assez vite, car je pratiquais avec tant d'ardeur qu'en fait même manger devenait

une distraction, un obstacle à la concentration. On ne peut pas vivre très longtemps sans manger aussi je tombais malade, et ce fut un choc car malade, je ne pouvais pas continuer mes exercices de médiation et toute ma confusion revint.

La concentration, ou le calme de l'esprit est un état conditionné ; on peut l'expérimenter grâce à des exercices menés assez longtemps, mais cette concentration est conditionnée par ces exercices. Du moment où je ne pus plus continuer les exercices, toute la confusion, toutes les inquiétudes, toutes les pensées revinrent - même pire qu'avant. Non seulement il y a avait ma propre confusion habituelle, mais elle était amplifiée après ce passage par la tranquillité. Ma première réaction fut : " Le bouddhisme ne marche pas. Ce ne peut pas être de ma faute. Ce doit être la faute du bouddhisme."

Heureusement, quelque part à l'intérieur de moi, une sorte d'intuition, ou de foi, m'amena à penser ensuite : "Peut-être que je passe à côté de quelque chose." Alors j'ouvris un livre sur le bouddhisme, et je vis sila (discipline), samadhi (concentration) et panna (sagesse). Qu'est-ce que c'est que ça panna, sagesse ? Alors je compris : "Je vais devoir revenir en arrière et tout reprendre depuis le début".

*Ajahn Tiradamo, moine senior au monastère de Dhammapala à Berne*

### **La méditation d'Achalanatha, par Donald**

Dans le temple de Throssel Hole en Angleterre, à gauche de l'autel principal, se trouve un autre petit autel dédié à Achalanatha (Fudo

Myo-o en japonais), Bodhisattva à l'aspect féroce, assis non pas sur une fleur de lotus mais sur un rocher nu. Son corps est entouré de flammes qui dévorent toutes ses passions. Il tient l'épée de la sagesse dans sa main droite, et dans sa main gauche, une corde. Cette dernière, dit-on, est un lasso pour attraper les esprits malins, mais on peut la voir également comme les entraves dont le bodhisattva s'est libéré.

Ainsi, Achalanatha nous dit de regarder plus profondément dans notre cœur. Ses attributs sont la volonté et la vigilance, et le rocher sur lequel il est assis, nous montre que nous devons rester aussi immobile qu'une montagne.

Ce regard plus profond, aux moments où nous avons une décision à prendre, devrait nous permettre de savoir si nous sommes en train de saisir ou de rejeter quelque chose. "Pourquoi est-ce que je veux faire cette chose ?" "Parce qu'il est bien de le faire". Bien sûr nous devons d'abord prendre en compte les préceptes, mais quoi que l'on fasse, souvent on transgresse un précepte. J'ai entendu dire que pour respecter parfaitement les préceptes, il faut être un bouddha. En ce sens, les préceptes représentent le Bouddha, l'action du Bouddha. Souvent, on sait bien que l'on a transgressé un précepte, mais la voie du Bouddha est la même que celle de notre cœur. En regardant plus profondément, on sait que l'on est en train de saisir, ou bien de rejeter quelque chose, on connaît ses intentions. Ainsi, ce regard plus profond peut nous indiquer comment faire - à condition d'avoir confiance en notre cœur, en notre nature de Bouddha.

Au début de la guerre en Iraq, Londres a connu l'une des plus grandes manifestations jamais vues dans cette ville. J'y suis allé car il me semblait que je devais le faire. Mais j'y ai vu beaucoup de gens avec des visées politiques diverses, ce qui m'a, par la suite, donné l'impression d'avoir été manipulé à leurs fins.

### **Rencontrer la Sangha, Graciela Shuten**

Ce fut une joie immense de rencontrer Jokei à Florianopolis et à Buenos Aires (...).

Ces jours d'enseignement furent une expérience profonde : rencontrer des personnes ayant les mêmes buts et les mêmes inquiétudes ; nous tous réunis dans une atmosphère vraie, des personnes plus anciennes et des nouvelles, il me semble que chacune apporte une nouvelle force, ou plutôt éveille cette force déjà inhérente en nous-même qui se déploie avec l'expérience.

J'ai ressenti cela depuis les zazens avec Jokei, et depuis mon cœur est rempli de joie.

Gassho

### **Zen et Aikido Bete Zuyso (Brésil)**

J'ai commencé à pratiquer zazen avec Moriyama Roshi, au Brésil, en 94. Ça a été une découverte, pas toujours agréable, mais de toute façon, quelque chose de remarquable.

Un peu après, j'ai rencontré Joshin Sensei, aussi au Brésil. Et cette rencontre m'a beaucoup touchée. J'ai voulu venir en France, parce qu'il y avait des choses à apprendre là-bas. Je suis venue, et alors, tout

un autre monde s'est ouvert devant moi.

De retour au Brésil, j'ai continué à pratiquer avec le Roshi, et j'étais sûre que j'irais au Japon avec lui, pour continuer la pratique de la méditation. Puis j'ai connu l'Aïkido. Et alors, j'ai été complètement prise par l'Aïkido.

J'ai laissé tomber le Japon, et je me suis dédiée à la pratique de l'Aïkido. J'avais l'impression que je ne pouvais pas faire autrement. J'ai eu beaucoup de joies et de peines avec. Je me suis cassée la clavicule, j'ai changé beaucoup de lieux, de relations, de pensées, et l'Aïkido était toujours là. J'ai rencontré des gens très intéressants, et je me suis rencontrée moi-même dans le mouvement et la discipline de l'Aïkido.

Il y a 4 ans, j'ai trouvé mon maître d'Aïkido, Kawai Sensei, de Sao Paulo, un vieux maître des temps anciens, et avec lui j'ai découvert la joie pleine de l'Aïkido. Avec lui, j'ai passé l'examen pour la ceinture noire, il y a deux ans. Et c'est lui qui m'encourage toujours, en me disant d'apprendre l'Aïkido aux autres.

Je travaille avec les enfants de favelas. C'est une expérience de donner et recevoir, parfois je reçois plus que ce que je donne. On fait des cours, une fois par semaine, depuis trois ans, et les résultats sont formidables. Des enfants difficiles, pour lesquels l'Aïkido a un profond effet apaisant douleurs et souffrance. J'ai vu des enfants retrouver un état de paix et confiance, qu'ils n'auraient pas autrement. Surtout, ils développent un respect profond pour leurs camarades, sans lesquels ils ne pourraient pas pratiquer. L'amitié, une vraie amitié c'est l'esprit sur le tatami. Et sur moi aussi.

Maintenant, je vis dans un petit village au Sud, où j'ai établi un petit dojo. J'ai peu d'élèves, mais ils sont très dévoués et contents avec l'Aïkido. Et on commence aussi un travail avec les enfants en situation difficile. Dans tout ce travail, j'ai toujours l'image de Kawai Sensei, toujours content, et qui me dit toujours : "Il ne faut pas s'inquiéter avec les choses et les gens qui viennent et qui vont. Laisse-les aller, et sois contente avec toi même."

Toujours quand je commence le cours, il y a des images qui

viennent dans mon esprit. Une, c'est de Joshin Sensei et son courage, assise avec dignité à La Demeure, ou dans des endroits très inconfortables quelque part en Amérique du Sud.

Elle est la personne que je remercie avec tout mon cœur, parce qu'elle m'a toujours montré très clairement l'esprit de l'Aïkido : dix fois je tombe, onze fois je me relève. C'est à elle que va ma gratitude, et si aujourd'hui, on peut s'entraîner ici, dans ce petit village, c'est parce qu'elle m'a beaucoup aidée. Je ne serais pas là autrement. Ce sont les graines de paix de Joshin Sensei qui germent ici.

Merci à tous.



---

Afin de faciliter l'organisation de DAISHIN, veuillez faire parvenir votre courrier à la Demeure, Riou La Selle, F-07320 St-Agrève ou sur notre E-mail : [daishin@wanadoo.fr](mailto:daishin@wanadoo.fr). Nous vous remercions de votre compréhension.

---

Bulletin de liaison édité par "Daïshin" - Association loi 1901 - 635A ch. des Marjoraines - 84170 Monteux  
Responsables de la publication : Serge Renoud, Chantal Dombrosio et Alain Deferre - Dépôt légal : novembre 2004 - ISSN : 1291-2972

---

#### DIRECCIONES - ADRESSES - DIRECCIONES - ADRESSES - DIRECCIONES - ADRESSES - DIRECCIONES -

**FRANCE — Serge KoDò RENOUD**  
Hameau des Beaumes. N°29 - 84390 Sault  
Tél. : 04 90 64 11 61 - Fax : 04 90 20 78 31  
De l'étranger : Tél. : (0033) 4 90 64 11 61  
Fax : (0033) 4 90 20 78 31  
E-mail : [serge@renoud.com](mailto:serge@renoud.com)  
**Chantal MyòKen DOMBROSIO**  
635A, Chemin des Marjoraines  
84170 - Monteux. Tél. : 04 90 66 86 92  
De l'étranger : Tél. : (0033) 4 90 66 86 92  
[myoken@voila.fr](mailto:myoken@voila.fr)  
**URUGUAY ALEXIS**  
Emilio Rana. 2484 Montevideo

**Asociacion Zen del Uruguay:** E-mail :  
[azu-uy@adinet.com.uy](mailto:azu-uy@adinet.com.uy) - **Diana ZuyKen** :  
E-mail : [samudra47@yahoo.com](mailto:samudra47@yahoo.com) et **Raquel DaiChi** <[rasuniv@adinet.com.uy](mailto:rasuniv@adinet.com.uy)>  
**BRASIL - Sao Paulo**  
CENTRO ZEN DE ESTUDOS E MEDITACAO  
A/C Espago Kiokawa  
Travessa Meroipe, 25 Vila Mariana  
CEP 04012-020. Sao Paulo SP  
**BRASIL - SANGEN DOJO**  
Rua Germano Petersen Jr. 634  
CEP 90540-140. Porto Alegre, RS.

**ARGENTINA** Hèlène/Norberto GRUNBAUM  
Campana 1113/15 CP 1416 Buenos-Aires.  
Tél. : 0054-1-585-9527 Fax : 0054-1-613-3024  
(Service de fax - Indiquer le nom et tél. de Hèlène/Norberto.)  
**SHYO GAKKU ZENDO**  
Rua Alcides Dalla Riva 634 Cassino - Rio Grande - RS - CEP 96200 000 - Brasil  
**Site Internet de la Demeure :**  
<http://larbredeleveil.org>  
**Site Internet de Daïshin :**  
<http://larbredeleveil.org/daishin/journal>