

# DAISHIN



L'Esprit Vaste

Calligraphie d'Akiko San

Jôshin Sensei sera à Paris :

- samedi 8 juillet.

La Demeure sans Limites

Retraite avec Jôshin Sensei :

- du merc. 12 au dim. 16 juillet :

« Les mains vides, le coeur tranquille ».

Jours de silence les 14 et 15 juillet.

Retraite de O'bon avec Jôkei Sensei :

- du vend. 11 au merc. 16 août :

« Là où coule l'eau tranquille ».

Jours de silence les 14 et 15 août.

En-dehors de ces retraites,  
horaire habituel du temple  
avec Jôkei Sensei



**Uposatha** : s'asseoir ensemble :

- les 9 et 23 juillet :

<https://framadate.org/HPrOwjUa683PW7M>

- les 7 et 21 août :

<https://framadate.org/kjltGh4zwcAxbxNQ>

L'A.G. de l'association Montagnes et Forêts  
du Zen se tiendra à Valence (26)

- le samedi 16 septembre.

## Sommaire

« Maître » ?

*Jôshin Sensei*

Accro à la méditation

*Blanche Zenkei Hartman*

Accro à la pornographie

*Bodhin Kjolhede, Joanna Harper*

La plus grande opportunité

*Gelek Rimpoche.*

Le claquement d'une seule main

*Roshi Eve Myonen Marko*

Oryokis les portes sans fin

*Véronique Enko*

En vrac

## Le sac de plage du rakusu

Tout ce que vous allez lire  
ou regarder cet été sur la plage.



Quelles sont vos addictions, autrement dit à quoi êtes-vous « accro »? Voilà de quoi réfléchir pendant l'été... on peut être accro à tout : à la méditation comme à la pornographie... à nos façons de penser, et à son propre corps...

Et aussi : apprécier notre vie, ne pas la perdre ; apprécier la pratique des « oryokis » - manger dans les bols, pour les portes qu'elle nous ouvre...

Et puis « Le sac de plage du rakusu » (merci Anne pour ce titre !)

Vous reconnaîtrez facilement les illustrations qui viennent de :



Il y a aussi des illustrations de Sylvia Boorstein et de Devin Amato.

## « Maître » ?

Il y a deux ans, mon Ecole, l'Ecole Soto Zen, a demandé à tous ses membres de ne plus utiliser le terme « Maître », mais « enseignant(e) ».

Je trouve que c'est une très bonne idée, car en occident, nous avons généralement pas ou peu d'expérience en la matière - la notion maître/disciple a toujours été réservée à de petits groupes très spécifiques.

Beaucoup d'occidentaux ne savent pas comment se situer par rapport à ce terme, tantôt l'employant de façon excessive : « Mon Maître ceci, mon Maître cela... », tantôt le refusant absolument, enlevant alors toute forme de politesse devant les noms des monastiques : « Jôshin Sensei ».

Il me semble que les deux attitudes marquent une incompréhension de la relation monastique/laïc : depuis le responsable le plus haut placé dans le temple de Eihei-ji, jusqu'au dernier ordonné, nous sommes tous d'abord des moines et des nonnes bouddhistes, fils et filles du Bouddha. C'est pour moi le point essentiel.

Nous avons pris Refuge, reçu les Voeux et la discipline.

Puis, comme cela se fait depuis l'époque du Bienheureux, nous offrons le Dharma aux laïcs.

Nous avons choisi de consacrer notre vie à étudier, pratiquer et enseigner (ce qui est le plus souvent une seule et même chose).

Par respect pour cette démarche, par respect pour la connaissance et l'expérience acquises, les laïcs s'adressent aux monastiques en utilisant les termes Sensei, Thay, Vénérable, etc selon les écoles. Cela me semble important car dans tous les milieux traditionnels, l'âge (au sens de l'expérience) s'accompagne de marques de respect.

C'est vrai, ce n'est pas facile de changer nos habitudes - je pense toujours à mon « Maître » en tant que Maître !

Mais le terme japonais « Rôshi » signifie « Vieil Enseignant », ce qui lui correspondait bien en référence à sa sagesse.

Le juste milieu : ni dithyrambique - les enseignants sont des êtres humains ! - ni familier - les enseignants sont ceux et celles qui montrent la Voie ; le juste milieu : la marque du respect et de la gratitude qui s'échangent entre monastiques et laïcs.

*Jôshin Sensei*



*Bouddha en solde vu dans magasin à Valence près du Betsuin.*

*Voilà ce qu'écrit une des personnes laïques qui marche avec moi sur la Voie :*

« C'est sûr que le mot « Maître » n'est pas facile à utiliser pour nous laïcs surtout lorsqu'on en parle à d'autres personnes.

Il est plutôt rangé dans le champ lexical de la secte, de la soumission, ou alors est réservé au domaine de l'enseignement, utilisé par les jeunes enfants lorsqu'ils sont à l'école, ou par les apprentis qui ont un maître de stage, mais dans les deux cas, il n'y a pas de majuscule. (...)

Je trouve aussi qu'utiliser "enseignant" c'est plus adapté, mais il manquerait peut être un adjectif ou un mot qui complète qui signifierait à la fois ce respect et cette gratitude de la part des étudiants, et le fait de consacrer sa vie à offrir le Dharma de la part des enseignants. « Enseignant de la Voie », « enseignant spirituel » ? Je ne vois pas trop en français. "Sensei" c'est parfait » !

A.J.

## “ Accro ” à la méditation



### Question :

*J'ai médité tous les jours pendant des années. Et maintenant, si je passe un jour, c'est comme si je devenais fou, inhumain. Difficile de croire que j'ai passé une si grande partie de ma vie dans un tel état avant de commencer la pratique.*

*Est-il possible que la méditation crée une dépendance et éventuellement des symptômes de manque qui font que la vie est plus dure pour un méditant que pour une autre personne ?*



### Réponse :

Il n'est pas facile de répondre à cette question, vu que vous ne dites pas quel type de méditation vous avez pratiqué journalièrement pendant des années. Mais si vous vous sentez « fou et inhumain » quand vous passez un jour, il y a quelque chose qui ne va pas.

Si vous ne pratiquez que *shamatha*, je peux voir en quoi cette pratique peut devenir addictive. Le caractère apaisant et la concentration propres à *shamatha* peuvent agir comme un opiacé s'ils ne sont pas contrebalancés par *vipassana*, ce qui entraîne la vision claire, la vision profonde, et la connaissance intuitive des trois marques de l'existence, à savoir l'impermanence, la souffrance et l'insubstantialité (non soi) de tous les phénomènes physiques et mentaux.

Le Bouddha a essayé *shamatha* et constaté que cette pratique seule n'induisait pas de changement parce que, lorsque vous vous relevez après l'assise, vous êtes peut-être calme et serein pour un moment, mais les états physiques et mentaux néfastes reviennent inévitablement.

C'est peut-être cela que vous vivez.

Votre pratique est-elle équilibrée, accordant autant d'attention à l'apaisement qu'à la vision profonde ?

Étudiez-vous les préceptes pour éclairer votre pratique éthique ?

Avez-vous un lien avec une personne qui enseigne la méditation ?

Travaillez-vous avec les contenus (productions) de votre esprit ou essayez-vous de les supprimer ?

Êtes-vous prêts à accueillir les états émotionnels et cognitifs douloureux qui peuvent se manifester, sans les nier ou rejeter ?

Se pourrait-il que vous soyez davantage en recherche de consolation que d'éveil (ouverture) ?

Et, plus important encore, du moins d'un point de vue mahayaniste : votre pratique est-elle prioritairement dédiée au bénéfique, à la libération, de tous les êtres ?

*Blanche Zenkei Hartman,  
"Addicted to meditation",  
in : "Seeds for a Boundless Life ».  
Traduction : Jôshin Sensei*

## Accro à la pornographie



### Question :

*je suis accro à la pornographie, et cela depuis longtemps. j'ai de bons jours dans ma pratique, mais souvent je finis par penser à la pornographie pendant la méditation, et une fois que j'ai commencé, c'est difficile de ne pas y rester. Est-ce que méditer est une bonne idée pour moi ? Ou bien est-ce que je suis quelqu'un qui devrait passer moins de temps dans sa tête, loin de ce genre de pensées ?*

### Réponses :



#### **Bodhin Kjolhede :**

Bien sûr que nous devrions tous passer moins de temps dans nos têtes ; et nous avons besoin de la méditation pour ça.

Le problème central, toutefois, c'est l'attention, comment nous l'utilisons, bien ou mal. D'instant en instant,

nous avons ce privilège en tant qu'être humain, choisir ce sur quoi nous allons diriger notre attention.

C'est comme avoir une lampe de poche dans une pièce obscure : nous pouvons diriger le rayon lumineux, vers le haut, le bas, le côté... quand nous remarquons que le rayon est dirigé vers des pensées ou des images, que ce soit la pornographie ou la politique, la nourriture ou la famille, nous reprenons notre liberté simplement en le redirigeant vers ce que nous sommes en train de faire. Plus facile à dire qu'à faire.

D'abord nous devons remarquer que notre attention est partie se promener, et ça peut prendre un petit bout de temps.

Il peut se passer un zazen entier -ou encore plus longtemps si ne nous sommes pas en assise, sans que nous ne remarquons que nous sommes perdus dans nos pensées. Plus compliqué : nous remarquons bien, mais nous choisissons de continuer dans ces pensées. Et pourquoi ?

Parce que nous sommes absolument accros à nos pensées. C'est cela, et non pas le contenu des pensées, qui est le grand problème.

Le véritable ennemi est la force de l'habitude - notre compulsion à demeurer dans les objets mentaux, plutôt qu'à prendre conscience de ce qui se passe en ce moment. Les habitudes commencent avec des récompenses, qui ont des corrélations biochimiques.

La recherche a montré que bien que le porno se consomme à travers les yeux et les oreilles, pas par la bouche ou le flot sanguin, cela déclenche la production de dopamine et autres gratifiants chimiques exactement comme le font les drogues.

Nous avons tendance à retourner à ce qui nous a fait plaisir jusqu'à ce que cela devienne une habitude, puis une compulsion, et enfin une addiction. Ainsi, plus on consomme de porno, plus ces images s'enracinent dans l'esprit, plus facilement elles vont apparaître pendant l'assise.

C'est par la prise de conscience que la méditation y met fin, lorsqu'on remarque d'abord que des formes-pensées ont apparu et qu'en évitant de demeurer sur elles, qu'elles finissent par passer.

Avec plus de pratique, nous voyons que ces pensées ne sont rien, et elles perdent leur pouvoir sur nous.



Pourtant, qu'est-ce qu'il y a de mal à demeurer dans nos pensées, sexuelles ou pas ?

Rien, vraiment. Mal ou bien, ce n'est pas là le problème. C'est plutôt une histoire de conséquences, pas de moralité. Laissons de côté le fait qu'en consommant de la pornographie on alimente un marché de la dégradation des femmes (et des hommes), à part cela des études ont montré que l'habitude du porno entraîne anxiété, dépression, problèmes sexuels et problèmes relationnels. Comment peut-on comparer être hébété devant un écran avec une vraie relation avec une vraie personne ? (comment comparer un menu avec de la vraie nourriture) ?

D'un autre côté, la méditation fait grandir notre capacité pour l'intimité. Elle développe la conscience de nous-mêmes, et nous permet de ne pas nous échapper dans des pratiques compulsives.

Parlez-en à un enseignant qui vous aidera à revenir à la réalité, en vous rappelant que puisque ces formations mentales n'ont pas de substance, il n'est pas nécessaire de les combattre, ni de s'y attacher.

*Bodhin Kjolhede est le Supérieur du Rochester Zen Center. Disciple et Successeur de Philip Kapleau.*

Sur TED : <https://youtu.be/upNONoxskiw>, *Meditation : Change Your Mind, Change Your Life.*



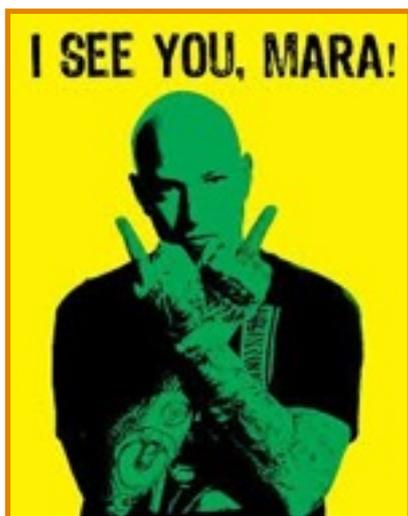
### Joanna Harper :

Vous n'êtes pas seul.  
Travailler avec les désirs  
sensuels (à des degrés  
différents, basés sur des  
sens différents pour des

esprits différents) est une part  
normale de notre pratique.

Il y a une erreur répandue, croire que  
notre pratique est supposée stérile et  
sans pensées, et que lorsqu'on  
s'assoit sur son coussin, nos  
processus de pensées habituels vont  
s'arrêter et l'esprit illuminé va  
apparaître. J'aimerais détruire ce  
mythe.

Qui nous sommes dans la vie, ce à  
quoi nous pensons, et toutes nos  
actions nous accompagnent sur le  
coussin.



Quand vous dites : « Je finis par  
apporter la pornographie dans ma  
méditation » eh bien, bien sûr, vous  
le faites ! Nos esprits sont tout à fait  
honnêtes. Ce qui est important est  
comment nous décidons de regarder  
ce qui apparaît.

Dans le Cittapariyandana Vagga  
Sutta, le Bouddha reconnaît :  
« Pour un homme ou pour une  
femme, il n'y a rien de mieux que la  
vue, le son, l'odeur, ou le toucher de  
la personne vers qui ils sont  
sexuellement attirés ».

Il connaissait le pouvoir de l'énergie  
sexuelle. Il y a beaucoup d'histoires  
dans les suttas sur Mara et ses  
armées rendant visite au Bouddha  
méditant pour l'attaquer à travers  
les désirs des sens.

La méditation est une bonne idée,  
pour vous et pour tous les humains

qui ont des pensées incessantes ou  
obsessionnelles.

J'ai deux façons de considérer la  
pratique quand je suis confrontée à  
un esprit têtue.

D'abord ne pas le prendre de façon  
personnelle. Les pensées se  
produisent ; la pratique nous  
demande de reconnaître le  
processus mental, pas de le juger.  
Ensuite il y a une sortie de ces  
pensées, et la pratique est le fait de  
ré-entraîner l'esprit vers cette  
potentialité.

Dans notre pratique, l'esprit n'est pas  
le chef.

Si nous trouvons notre vie et notre  
pratique vraiment horribles parce que  
nous n'arrivons pas à contrôler nos  
actions ou nos pensées, cette  
pratique nous donne l'occasion de  
rediriger nos habitudes de pensées,  
qui viennent d'un esprit non-entraîné,  
de malsaines-maladroites vers  
saines-habiles.

Demandez-vous : est-ce que cette  
pensée est vraie ?

Est-ce qu'elle va me contrôler ?

Dans votre cas, sachant que le Mara  
de votre esprit va vous entraîner vers  
des rêveries sexuelles, ce serait  
habile de travailler avec la pratique  
de l'effort juste.

Le Bouddha a mis l'accent sur la  
nécessité de l'effort, de la diligence,  
de la persévérance imperturbable :  
ce sont les outils avec lesquels nous  
pouvons changer cette structure de  
pensée qui nous bloquent loin de la  
liberté.

Le Sutra dit que « nous pouvons  
éviter l'apparition d'états malsains ».  
Si nous en avons manqué l'occasion,  
« nous pouvons abandonner les  
états malsains qui ont déjà  
apparus ».

Souvent les rêveries sexuelles  
essayent de nous éloigner de  
l'ennui ; l'esprit veut nous donner une  
distraction.

Savoir cela est la clé qui permet de  
ne pas laisser cette partie de l'esprit  
gagner.

Au début de votre assise, posez  
l'intention de rester avec un objet  
stable, peut-être votre respiration.

A chaque fois que vous remarquerez  
que votre esprit se promène, revenez  
à l'objet stable, sachant que c'est un  
entraînement sévère de votre esprit,  
peut-être un marathon !

Ce travail de se changer soi-même  
n'est pas facile, mais il est possible.  
Et personne d'autre ne peut le faire  
pour nous que nous.

Dernière chose : l'industrie  
pornographique est malsaine, elle  
soutient l'exploitation, l'abus  
physique et moral, et l'addiction.

Une partie de votre travail sera aussi  
de vous demander si vous voulez  
cautionner cette oppression, vous  
demander : « Est-ce que je cause  
de la souffrance, à moi-même et aux  
autres ? »

Joanna Harper est assistante-  
enseignante à la Société de  
Méditation Against the Stream  
fondée par Noah Levine : Dharma  
Punk [https://  
www.againstthestream.org/](https://www.againstthestream.org/)



### La plus grande opportunité....

De toutes les choses  
que nous pourrions  
posséder, nous avons  
déjà la plus importan-

te et la plus précieuse : cette vie  
humaine. C'est votre vie.  
Vous devriez l'apprécier.  
Ne vous rabaissez pas. Je vous en  
prie, appréciez et embrassez la vie.

Regardez comme cette vie en tant  
que pratiquant de la Voie du  
Bouddha est importante.  
Vous pouvez ne pas être riche  
financièrement, mais vous êtes très  
riche en informations spirituelles.

Souvenez-vous : l'information est  
pouvoir. Vous avez donc un énorme  
pouvoir spirituel.

Vous pouvez vous protéger vous-  
même du karma négatif.  
Vous pouvez aider les autres.  
Vous en avez le pouvoir.

C'est pourquoi cette vie est une des  
plus grandes opportunités possibles.  
En devenant complètement éveillé,  
vous pouvez rendre les autres et  
vous-même heureux pour toujours.

Avec cette vie humaine, vous avez la possibilité d'aller à ce niveau, et d'y emmener vos amis.

En avançant, vous avez l'opportunité de développer amour et compassion et de dépasser vos névroses, votre colère, haine, vos obsessions - toutes ces émotions dérangeantes qui nous affligent.

Vous avez l'opportunité de les voir, d'en tenir compte et de les faire disparaître. C'est la plus grande opportunité qui vous soit ouverte. Maintenant la question est : qu'allez-vous faire de cette opportunité ?

"The mind is like tofu.  
It tastes like whatever  
you marinate it in."  
- Sylvia Boorstein



Si vous prenez la vie comme un fait acquis, le soleil va se lever et se coucher, et toute cette routine des activités quotidiennes va être perdue.

Maintenant, juste maintenant, vous avez l'opportunité, la capacité et la compréhension, mais si vous laissez passer la vie, quelle terrible gâchis. Vous ne voulez pas perdre votre vie.

Alors, plutôt, embrassez cette vie. Voyez-en les qualités. Profitez-en. Vous n'avez pas à vous raser la tête et partir dans la montagne. Juste vivez bien votre vie. Cultivez votre esprit. Enlevez la négativité. Construisez du positif.

C'est comme cela que vous vivez quand vous appréciez votre vie ; c'est cela la véritable essence de « embrassez votre vie ».

Puis méditez sur la grande difficulté de trouver cette merveilleuse vie. Nous ne savons pas si nous aurons à nouveau cette opportunité.

Tant que nous sommes dans le samsara, nous vivons sur un volcan de souffrances. Voilà notre véritable situation.

Et qu'est-ce qui a le pouvoir de nous aider ?  
L'Illumination.

*Gelek Rimpoche.*  
*in Buddhadharma Winter 2016.*  
*Traduction : Michel Mokusho*

## Le claquement d'une seule main



*Hakuin, un Maître Zen du 18° siècle, a rendu illustre le koan : « Quel est le son du claquement d'une seule main » ?*

Les koans sont des questions ou des histoires qui semblent bizarres, mais qui expriment des vérités aussi claires qu'inexplicables.

Nous connaissons le son que produit le claquement des deux mains, mais quel est le son du claquement d'une seule main ?

Tout le côté droit du corps de Bernie, dont sa main droite, a été affecté par une attaque. Depuis lors, sa main droite est toujours soutenue par une attelle pour que ses doigts restent plutôt ouverts que fermés. Où qu'il soit, sa main doit toujours être tenue en l'air, et d'habitude elle repose sur un coussin.

Bernie n'a pas eu la vie facile avec sa main droite. Le bras se plie d'habitude au niveau du coude et ses doigts se referment progressivement au fur et à mesure que la journée avance. Il parvient alors à toucher son index et son majeur avec son pouce, mais pas plus que ça, et il lui manque la force pour saisir des objets et les tenir.

Cette situation évolue et s'améliore progressivement, mais pour l'instant il ne peut se servir que de la main gauche (il a toute sa vie été droitier), il ne parvient pas à couper sa nourriture dans son assiette, ni à enlever sa montre avant de prendre une douche, ni à insérer un chargeur dans son téléphone.

Comme il préfère invariablement se

coucher sur son côté droit dans le lit, sa main droite se trouve toujours entre nous deux. Et si je n'y fais pas attention je la cogne.

Il lui arrive d'oublier tout simplement sa main droite, ne sentant même rien quand elle cogne le mur, ou encore de ne plus savoir où elle est. (Où ai-je bien pu poser ma main droite ? Je ne la trouve pas).

Elle se trouve entre nous deux comme un objet bizarre, flasque, une barrière incompréhensible. D'une certaine façon, c'est exactement ce qu'est un koan du Zen.



Quel est le son d'une seule main ?

J'ai connu de nombreux meshugas (« fameux mot japonais : ce travail de nous changer n'est pas facile, mais il est possible ») en lien avec la main de Bernie, qui est parfois devenue le symbole de l'attaque elle-même.

Quel son produit la main droite de mon mari ? Quelle est la sensation, la couleur, l'odeur, voire le goût de cette unique main ?

Cette question a pris parfois de grandes proportions dans ma tête, surtout au cours de certaines nuits où je ne trouve pas le sommeil.

Je repense alors à cette sombre invocation du thérapeute (habituellement la main est la dernière à revenir) ! et j'aperçois sa silhouette fantomatique dans les recoins les plus sombres de mon imagination agitée.

Mais vient alors le matin, où les rayons du soleil touchent l'épaule de Bernie, et il y a ce moment unique partagé par deux personnes dans la fraîcheur d'un jour nouveau, le chien à nos pieds, l'infini tout autour de nous.

Cela me donne alors la chance de lâcher prise sur laisser aller ce qu'a dit le médecin, les diagnostics et pronostics, ainsi que ce que j'ai ressenti hier, cette nuit et les quelques mois passés.

C'est comme si, cette main droite, je ne l'avais jamais vue avant, parce que maintenant mon esprit la voit en toute liberté et non plus à travers mes opinions et mes craintes (et celles des autres).

Et quand mon esprit est libre, la main de Bernie est libre aussi.

Elle pourrait tout aussi bien être une barrière ou une route qui mène aux collines, une main de magicien mélangeant un jeu de cartes, un ami adolescent me donnant joyeusement la main il y a une cinquantaine d'années, la traînée légère d'un avion dans le ciel ou une flèche qui n'indique aucune direction.

Quel est le son d'une seule main de Bernie ? Quel est le son de la mienne ?

*Roshi Eve Myonen Marko, épouse de Bernie Glassman.*

*Traduction Alain Dieryck.*

*Texte paru dans « Voies de l'Orient ».*



## ORYOKIS : les portes sans fin...

### Introduction

*Notre pratique centrale : zazen, ici,*

*dans la salle de méditation, ensemble dans le silence, le non-faire, le sans-faire.*

*Simplement observer, laisser passer. Facile !?*

*Mais notre vie quotidienne est rarement silence et non-faire.*

*Comment passer de l'espace du zendo à cet espace de l'autre côté de la porte ?*

*Les pratiques des bols, du samu offrent cet espace, ce moyen habile, ces portes vers une méditation non plus assise mais en action ; et aussi l'entraînement, le champ d'expérimentation par les oryokis.*

1<sup>ère</sup> porte :

### Action et vie quotidienne

Dans le zendo, les bols et la posture - à l'extérieur, l'assiette et quelle posture ? Lever son assiette, prendre le temps d'une respiration avant le repas, entre les bouchées, reposer

sa fourchette...

Méditation dans le faire de la vie quotidienne : concentration.

2<sup>ème</sup> porte :

### Concentration et observation

Observer Sensei dans la pratique des bols : « Suivre à l'extérieur, vide à l'intérieur »

Est-ce que je peux observer, laisser passer dans l'action de la vie quotidienne ?

Observer les sensations, les perceptions, les constructions mentales et laisser passer...

3<sup>ème</sup> porte : **Humilité, confiance et apprentissage**

Ce que je crois savoir : manger, c'est ce que je fais 3 fois par jour depuis 30/40/50 ans !

« Je sais manger » ! Accepter de ne pas savoir : observer, apprendre en regardant, apprendre à réapprendre.

Sutra des bols : « Recevons cette nourriture avec humilité... avec un esprit libre de tout attachement ».

Est-ce pour autant un savoir-faire, une dextérité ? Ou un savoir-être ? Ouvrir l'esprit.

4<sup>ème</sup> porte : **Esprit vaste**

Lorsque le bruit s'estompe, s'éteint à l'intérieur : élargir le focus au fur et à mesure de la pratique ; se concentrer d'abord uniquement sur ses propres bols, puis apprendre à regarder pour apprendre et suivre, apprendre à regarder pour manger ensemble en harmonie, apprendre à regarder pour donner aux autres. (« Attendre », se synchroniser avec le pratiquant néophyte pour lui donner l'occasion à son tour d'observer et d'apprendre).

5<sup>ème</sup> porte :

### Gratitude et interdépendance

Sutra des bols « Recevons cette nourriture avec gratitude grâce à d'innombrables labeurs elle est parvenue jusqu'à nous ».

En tendant son bol, reconnaître le travail du tenzo, du livreur, de l'agriculteur, de la terre, de la pluie, du soleil... Prendre conscience en levant son bol de l'interdépendance

dans notre bol, dans notre vie quotidienne.

6<sup>ème</sup> porte : **Non-discrimination**

Trop/pas assez, trop chaud/trop froid, salé, sucré, j'aime/j'aime pas le goût, la saveur...

Pourtant en tendant mon bol c'est ce que j'ai reçu, c'est ce que j'ai à manger... et rien d'autre.

Se rappeler qu'avoir à manger dans son bol est déjà une chance, naissance de la gratitude.

Observer les formations mentales : saisie, rejet, crispation, frustration... ou dire oui, d'accord, c'est comme ça.

7<sup>ème</sup> porte : **Accepter**

Comment est-ce que je mange avec ce que je reçois dans mon bol ?

Comment est-ce que je vis avec ce que je reçois dans ma vie quotidienne ?

8<sup>ème</sup> porte :

### Interdépendance et responsabilité

Comment est-ce que j'utilise cette énergie reçue ? Qu'est-ce que j'en fais ? En quoi est-ce que je la transforme (colère, aigreur, joie, générosité...)?

9<sup>ème</sup> porte : **Don**

Offrande de l'eau : « Cette eau pure qui a servi à laver les bols du Bouddha, nous l'offrons aux esprits insatiables, puissions-nous nous libérer de notre propre avidité ».

Ce que j'ai reçu, qui ne m'appartient pas, comment est-ce que je le redonne ?

Apprendre le don, la générosité (l'eau, la nourriture, l'argent, le sourire, la joie...).

10<sup>ème</sup> porte : **Transmission**

Savoir-faire, exercice de dextérité ou savoir être ?

4<sup>ème</sup> vœu du bodhisattva :

« La Voie du Bouddha est sans fin, je fais vœu de la suivre... »

Cela rejoint la 4<sup>ème</sup> porte : Esprit vaste, apprendre à regarder pour donner aux autres.

**11<sup>ème</sup> porte : Sans trace**

Ouverture puis fermeture des bols. Qui peut dire si le repas a été pris ? Il en est de même pour le tenzo dans la cuisine : que reste-t-il ? Comment est-ce que je laisse l'espace, le monde derrière moi ?

**12<sup>ème</sup> porte : Porte sans nom**

Jôkei Sensei explique pour laver les bols : « Transvaser l'eau d'un bol dans l'autre ».

S'apercevoir que le «petit» bol est capable de contenir l'eau du «grand» bol : un instant merveilleux et magique renouvelé à chaque lavage.

**Conclusion :**

Encore et toujours de nouvelles portes qui apparaissent au fil de la pratique.

La joie d'une pratique sans fin...

Et pour vous, quelle prochaine porte se présentera, laquelle passerez-vous ?

*Véro Enkô B.*

**En vrac :**

Et il y a une chose que je voulais vous dire, Kinhin est une pratique qui m'a beaucoup marqué. Je ne sais pas comment expliquer mais quand je le fais ou bien quand simplement dans la journée, je m'arrête, je mets mes mains comme en kinhin et je respire : tout s'ouvre devant dans le thorax en haut et tout s'ancre en bas. Les derniers jours avec vos instructions c'était déjà le cas. Mais c'est en revenant dans la vie hors du temple que cela m'a marqué quand j'ai refait kinhin chez moi. Ça me bouleverse. Je ne sais pas comment l'expliquer. C'est comme si ça allait dans le sens du travail de se tenir droite, sauf que ça n'est pas un travail ou un exercice. Je sais que ce que je dis n'est pas très clair mais je voulais vous le partager, Kinhin est une pratique qui me marque beaucoup sans en connaître grand chose. *Alizée*



Le vœu de Gautama de ne pas bouger avant d'avoir réalisé la vérité ultime :

Chaque soir de la retraite de Rohatsu, la lune et Vénus brillaient ensemble au-dessus de La Demeure sans limites. Juste avant de nous asseoir ensemble la nuit du 8 décembre, je suis dehors, à me laisser en résonance dans la Nature. Il fait nuit. Le ciel est plein d'étoiles. Le sol blanc de givre. Silence immobile.

Soudain, la lumière s'allume devant le temple et d'un coup révèle mille minuscules étoiles dans les brins d'herbes blancs, mille gouttes d'eau gelées qui scintillent ! Le ciel noir se reflète sur la terre blanche ! La terre entière est miroir du Ciel ! Émerveillement !

Le lendemain matin, le ciel plein de soleil, et encore des étoiles, les gouttes de rosée sur les brins d'herbe !

Toutes ces étoiles, l'étoile de l'Éveil ! Partout, toujours ! Ciel, terre, jour, nuit ! Unité de l'un et du multiple.

L'immobilité fertile de Gautama a révélé le cheminement d'une compréhension profonde de l'univers et du monde, mon vœu : les yeux de La Voie toujours ouverts. *Nicole T.*

**Thé du matin**

Le matin, nous nous levons très tôt, nous nous lavons le visage et nous brossons les dents, selon l'enseignement de Maître Dôgen. C'est notre premier don. Nous offrons au monde un visage propre. Il faut faire vite.

Nous descendons dans le dojo. Il fait nuit. Il fait froid. Assis tous ensemble en silence, nous offrons au monde notre zazen. C'est notre deuxième don. Puis vient la cérémonie. C'est l'affaire de tous, aussi bien les officiants (Sensei, le doan, la personne de l'encens) que tous les participants. Nous sommes comme un orchestre dont Sensei serait le chef d'orchestre, comme tous les neurones d'un seul cerveau. Nous sommes collectivement une seule personne. Nous dédions les mérites de la cérémonie à nos Maîtres, aux fondateurs du temple, à tous les êtres. C'est notre troisième don.

La Demeure Sans Limites est comme une fleur qui déploie ses pétales au matin. Puis vient le repas. La cérémonie continue sous une autre forme. Nous offrons notre gratitude à tous ceux qui ont contribué à cette nourriture qui nous est parvenue, depuis des personnes inconnues jusqu'aux responsables du petit-déjeuner.



Dons, comme les pétales de la fleur. Faire le service, remplir les bols de chacun, attentif à ce dont il a besoin, n'est-ce pas aussi un don ? Nous nous saluons avant et après, en gasshō. Don de la personne qui sert, don de gratitude de la personne qui reçoit.

La fleur du Dharma de La Demeure Sans Limites continue de déployer ses pétales.

Vient le moment de boire le bol de thé chaud, en essayant de raffiner le geste, les bras comme en kin-hin, comme nous l'a enseigné Sensei. Quelle joie de savourer ce thé, qui réchauffe, au milieu des frères et sœurs du Dharma, dans la cuisine, dans le silence, avec le poêle qui ronronne, les premiers bruits du dehors, quelle joie !

*Sevel abred en noz du,  
Diskenn d'ar zendo yen  
Bolennad te tomm ar beure  
Peoc'h ha levezem em askre (breton)*

*Se lever tôt dans la nuit noire  
Descendre dans le zendo froid  
Le bol de thé chaud du matin  
Paix et joie dans mon coeur  
Iwan-Tekkaï*

Merci à tous pour ce premier séjour à La Demeure sans Limites.

Il me faudra un peu de temps pour « digérer » cette retraite, certainement.

Je veux dire, comprendre le sens de toute la pratique.

L'équilibre entre le respect strict de ces pratiques, et le sens du Dharma (dimension amour, compassion, bienveillance) a été un point difficile pour moi en milieu de séjour. Un point de crispation sans doute.

Comment être « en retraite » et en groupe ?

Comment être en groupe sans pouvoir aller vers l'autre avec ce moyen « facile » qu'est la parole ? *Thierry*



*Bois qui crépite  
Fonte brûlante  
Chante l'eau dans bouilloire de métal blanc  
L'heure du thé.  
Florence*

Mise en place d'une bibliothèque numérique, pour que vous retrouviez les gathas, les Quatre Nobles Vérités, l'Illumination du Bouddha (ce dernier texte n'a pas parfaitement supporté la transition) en format eBooks. L'adresse, à garder car nous rajouterons des textes au fur et à mesure : <https://frama.link/uxeLpheV> et l'adresse directement sur "padlet" pour écrire vos propres gathas et apprécier ceux des autres : [https://padlet.com/lulena\\_zen/lavieengathas](https://padlet.com/lulena_zen/lavieengathas)



*Daishin est le bulletin de la Sangha des étudiants de Jōshin Sensei.  
Il ne peut exister que grâce à votre participation.  
Nous attendons vos textes, textes personnels, extraits de lecture, autres...*

## Le sac de plage du rakusu

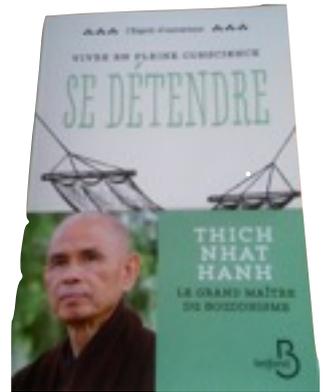
Tout ce que vous allez lire ou regarder cet été sur la plage.



Pour la plage je ne sais pas mais pour le pausing... *Françoise*



C'est sûr que dans mon sac de plage de rakusu je mettrais :



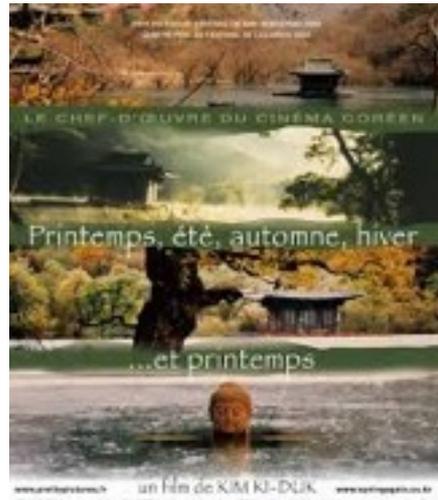
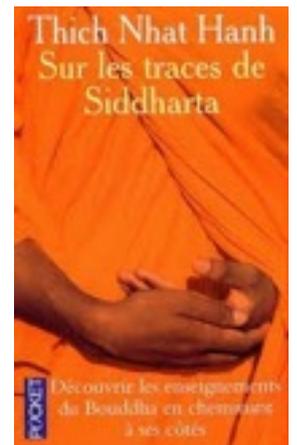
- le film de Kim Ki-duk "**Printemps, été, automne, hiver... et printemps**".

Sur une île au milieu d'un lac, un vieux moine bouddhiste transmet à un enfant, puis à l'adolescent et ensuite à l'adulte qu'il va devenir, les Quatre Nobles Vérités, sans paroles pratiquement, uniquement en répondant aux situations qui se présentent.

L'un des plus beaux films que j'ai vus, et que j'ai toujours grand bonheur à revoir !

- Le livre de Thich Nhat Hanh : "**Sur les traces de Siddharta**"

Cette biographie du Bouddha m'a touchée, car elle m'a donné à voir le côté profondément humain du Bouddha. Elle m'a aussi permis de me rendre compte



de ce à quoi pouvait ressembler la Sangha d'origine.

- Et puis aussi j'amènerais la version du "**Om Mani Padme Hum**" qu'on a chanté plusieurs fois avec vous.
- [https://www.youtube.com/watch?v=iG\\_INuNUVd4](https://www.youtube.com/watch?v=iG_INuNUVd4)

Je l'ai chanté au moment où une amie était en train de mourir et aussi dernièrement quand j'ai amené ma chatte chez la vétérinaire qui allait la piquer.

A chaque fois, j'ai eu l'impression qu'il apportait de la paix, dans la chambre d'hôpital comme dans l'habitacle de ma voiture...

om mani padme hum *Anne-Claire*



### Livres :

- **La vie secrète des arbres**, Peter Wohlleben - Les Arènes (1 mars 2017) : fascinante et invisible interdépendance
- **Sidharta**, Hermann Hesse : gyate, gyate...

### DVD :

- **Le souffle des Dieux**, Jan Schmidt-Garre : aux sources du yoga,... aux sources de notre pratique *Véronique*

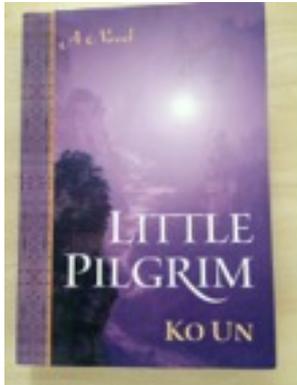
## Livres



Morin même si je ne suis pas toujours d'accord avec lui, Morin, nous avons ensemble des discussions intéressantes !



Si vous lisez l'anglais : **Little Pilgrim**, un livre de *KO Un* lorsqu'il était encore moine ;

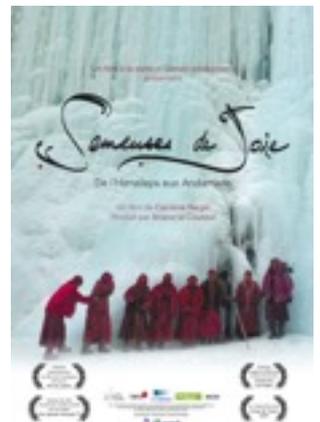


il a repris et réécrit le dernier chapitre du Avatamsaka Sutra, (Le Sutra de la Guirlande Fleurie), la quête d'un jeune pèlerin, Suddhana, envoyé par Manjusri, il va de rencontre en rencontre, toutes classes de la société, toutes sortes d'êtres, humains, esprits, et partout il entend la Voix du Dharma...

Suddhana veut savoir quelles doivent être les actions d'un bodhisattva; il parle avec des maîtres de maison, des femmes, des voleurs, des prostituées, des enfants, des esprits de la nuit, en tout 53 enseignants, qui ne savent pas qu'ils sont enseignants. A la fin il rencontre Samantabhadra, et devient le bodhisattva qu'il voulait être. Mahayana : de la Sagesse à la Pratique en vivant dans le monde.



Deux DVD - qui seront au Betsuin, qui aura une bibli livres et une bibli DVD : **Semeuses de Joie** et **Human**  
*Jôshin Sensei*



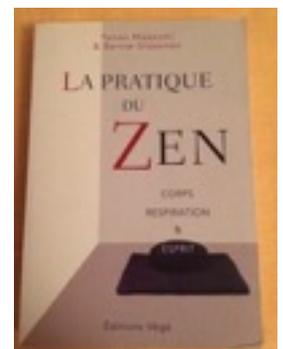
Dans mon sac de plage je vais mettre un livre :  
**Réaliser Genjokoan** de Shohaku Okumura. *Martine L.*



**La parole du Bouddha** de Nyanatiloka ; éditions : Maisonneuve  
Et puis... relire des numéros de **Daishin** : on retrouve des sujets étudiés, des thèmes nouveaux, de belles surprises... *Anne*



**La pratique du ZEN** - corps respiration & esprit -  
de Taizan Maezumi & Bernie Glassman  
Editions Véga. *Marie db*



Bonnes lectures, bon été avec le Dharma !