

DAISHIN

L'Esprit Vaste

大心

Calligraphie d'Akiko San

Joshin Sensei :

- Du vend. 5 au dim. 7 : retraite de silence à la Trappe (Normandie)

- Paris : samedi 20 Octobre ;
journée : <http://www.montagnes-et-forets-du-zen.org/retraites-et-journées>

À La Demeure sans Limites : avec Jokei Sensei.

- Du vend. 26 au dim. 28 : Atelier de calligraphie avec *Akiko Murayama*
« Tracer avec tout son corps »
<http://www.larbredeveille.org/lademeure/spip.php?article52>

- Novembre : du j.1er au dim. 4 :
Retraite « Ksana », à chaque instant, reconnaître cette vie rare et précieuse. <http://www.larbredeveille.org/lademeure/spip.php?article52>

Uposatha : nous asseoir ensemble :

Mardi 9 et mercredi 24 octobre :
<https://framadata.org/CmV2OrvnUcmsERFY>

Sommaire

Enseignements de Shinzanshiki
Aoyama Shundo Roshi

ENSO : le cercle (im)parfait

Deux mains
Koun Franz

Connaître les montagnes
Joshin Sensei

En vrac

Illustrations : Yvon, Anne, Marcelo

**Enseignements donnés par Aoyama Shundo Roshi à la Demeure sans Limites, Juin 2018.**

Félicitations Joshin San, félicitations Jokei San, et félicitations à tous les membres de votre Sangha qui soutiennent La Demeure sans Limites.

Votre contribution et votre enthousiasme ont porté leurs fruits jusqu'à cet événement auspiceux aujourd'hui.

Jokei San a été ordonnée en 1999 et est venue en formation au Nisodo au Japon à quatre reprises. La quatrième fois elle est restée plus de deux ans. Pendant cette période elle s'est fait beaucoup d'amies parmi les nonnes. Celles-ci voulaient prendre part à cette cérémonie, mais malheureusement, les circonstances les en ont empêchées. Elles m'ont demandé de transmettre à tous leurs félicitations.

J'aimerais saisir cette occasion pour donner un bref enseignement. *Kodo Sawaki Roshi*, le célèbre moine japonais qui était l'enseignant de Maître Deshimaru a dit : « Vivre une véritable vie religieuse veut dire laisser le Bouddha vous guider à chaque instant de votre vie, et dans tous les aspects de votre vie » .

Ce sont les premiers mots qu'il m'a transmis la première fois que je l'ai rencontré. A cette époque j'avais quinze ans et je venais de rentrer au temple de formation du Nisodo à Nagoya après mon ordination.

"Dans tous les aspects de votre vie", cela veut dire tous les moments compris dans les 24h.



Par ces mots, il voulait dire que nous devons faire passer le Bouddha en premier, et non pas notre moi égoïcentrique. Nous devons choisir une vie qui est en accord avec le Bouddha.

Un jour, le disciple de Kodo Sawaki Roshi, Kosho Uchiyama Roshi, enseigna dans un séminaire chrétien.

Il exprima une idée similaire à celle de Kodo Sawaki Roshi mais de façon différente.

Il dit : « *Vous tuez votre égoïsme sur la croix et naissez comme le fidèle serviteur de Dieu* ».

Est-ce que c'est facile à comprendre ?

C'est le principe de la pratique Zen, marcher sur la Voie du Dharma sans égoïsme.

J'ai appris qu'à La Demeure sans Limites vous cousez votre propre rakusu et recevez un nom du Dharma, et que vous le portez en zazen. C'est pourquoi je voudrais dire quelques mots sur ce nom du Dharma.

Un jour, alors que j'étais dans un taxi au Japon, le chauffeur me demanda ce que voulait dire recevoir un nom du Dharma. Il savait que les gens pouvaient recevoir un nom du Dharma à l'occasion de la cérémonie en même temps que les préceptes.

Voici ce que je lui répondis :

« Je ne conduis pas de voiture, aussi je m'assois toujours sur le siège passager pendant que mes disciples me conduisent. Mon temple est situé en pleine campagne et le paysage est magnifique.

Au Japon, on compare souvent notre village à la Suisse parce qu'il est entouré de montagnes.

Aussi quand les fleurs éclosent à la bonne saison, je demande qu'on arrête la voiture pour admirer la vue.

Ou bien parfois je suis pressée et je veux que ma disciple passe au feu rouge afin de ne pas manquer mon train.

Mais si je mettais tous mes désirs en pratique, on aurait un accident. En reconnaissant mon égoïsme, je mets mes désirs de côté et je suis les règles de circulation.

Quand nous conduisons une voiture appelée "je" dans notre vie quotidienne, nous avons besoin de directives appelées « les Règles de l'Univers ».



Ces directives s'appellent « Les préceptes du Bouddha ». Nous apprenons le code de la route pour pouvoir conduire une voiture, de même nous devons d'abord apprendre les règles de Vie avec un grand V. en tant que "Règles de l'Univers" et comment nous sommes supposés nous comporter et vivre.

La vie que nous avons à cet instant est la seule que nous ayons. Quand nous comprenons cette Règle avec un grand R. et que nous décidons de la suivre sans faire d'abord passer notre égoïsme, une fois que cette décision est prise, alors nous recevons un nom de Dharma, c'est comme une confirmation.

C'est pour cela que vous ne recevez pas un nom du Dharma après votre mort mais quand vous êtes encore capable d'entendre les enseignements et que vous pouvez les mettre en pratique.

Alors dès le lever, vous faites le vœu de passer cette précieuse journée de façon bénéfique pour votre nom du Dharma.

Et vous terminez, en soirée, en examinant votre journée : est-ce que j'ai vécu cette journée dans mon nom du Dharma ?

J'ai entendu dire qu'ici, il fait très froid en hiver avec beaucoup de neige. Maître Dôgen aussi a passé les dix dernières années de sa vie dans une région où il y avait beaucoup de neige - Eihei-ji - et il transmettait l'enseignement pur du Dharma. Maître Dôgen n'était pas intéressé par les divisions sectaires. Il vivait avec la conviction qu'il suivait toujours ce que le Bouddha Shakyamuni avait enseigné. Autrement, cet enseignement n'aurait pas pu se répandre à travers le monde ni toucher les générations futures.

J'espère de tout mon cœur que La Demeure sans Limites - Hokaiji - va continuer, comme elle le fait depuis 25 ans, à répandre ce pur Dharma dans le monde. Merci beaucoup.

Aoyama Shundo Roshi



ENSO : le cercle (im)parfait

*Né à l'intérieur du Enso de ce monde,
le coeur humain
doit lui aussi être un Enso*

Nantenbo

Cet été une retraite à La Demeure sans Limites, pour parler d'Enso : vide, cercle et plénitude - le coeur, la main.
Elle s'est terminée par une joyeuse fabrication collective : chaque enso parfait exactement comme il est !

Pour en voir plus :

<http://lulena-zen.blogspot.com/2018/07/parfaitement-imparfait.html>

<http://lulena-zen.blogspot.com/2018/08/de-lencre-au-corps.html>



Petits poèmes tout ronds
passent
à l'ombre des pins
Source fraîche pour le Coeur
o o o

Pequeñitos poemas redonditos
paseando pasando
en la sombra de los pinos
Fuente fresco para el Corazón

Martine P.



Ainsi vont, les petits poèmes ronds.

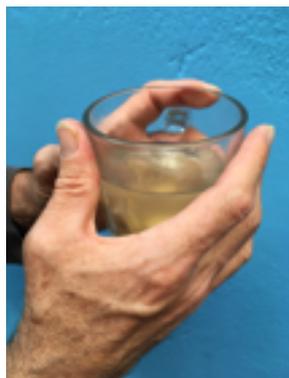
Pareils,
à des « cercles d'éveil ».
Source fraîche pour le cœur
et la Demeure.
Entre, dans la Voie de l'encre.
Source vive de l'abreuvoir, poésie de
l'aléatoire.

L'eau ! L'Ô !

Michèle F



Deux mains



Prenez quelque chose et tenez-le dans votre main – un stylo, une tasse, vos clés, n'importe quoi autour de vous. Si vous lisez ce texte sur votre téléphone, prenez un moment pour éloigner votre

attention des mots de l'écran, et tournez votre attention vers le fait

de tenir l'appareil dans votre main, d'en expérimenter la sensation, le poids. Même cela -faire attention aux sensations des choses ordinaires, être attentif quand nous utilisons quelque chose - nous le faisons rarement.

Reposez l'objet et reprenez-le à nouveau, mais avec les deux mains. Tenez-le avec les deux mains. Expérimentez cela.

Remarquez comment, en utilisant les deux mains, votre gestuelle change un peu, comment cela rend votre

geste plus conscient, plus présent
Tellement plus généreux.

Remarquez comment, surtout si c'est un petit objet, le fait d'utiliser les deux mains vous permet d'apprécier l'objet avec plus d'attention. Vous tenez une tasse de café dans vos mains de la même manière dont vous porteriez un chaton.

Avec vos deux mains, vous ne faites pas qu'attraper un stylo à la va vite – vous le tenez avec vos doigts comme quelque chose de fragile.

C'est une chose que nous ne faisons quasiment jamais, à moins de le choisir consciemment.

Ce simple choix est une facette de ce qui est appelé *hōrei* (法礼).

En japonais, *hō* signifie Dharma et *rei* fait référence ici à une sorte d'étiquette, et donc j'ai tendance à traduire *hōrei* par « decorum » du Dharma. Mais *rei* signifie aussi « gratitude ».

Nous devrions garder cela à l'esprit. *Hōrei* définit bien sûr les interactions humaines - comment servir un invité, comment approcher un enseignant, comment recevoir un cadeau, etc. Plus simplement, cela traite de la manière dont on regarde le monde, de la manière dont on se place à la fois comme hôte et invité à chaque moment.

Dans un monastère, il y a presque sans cesse des instructions spécifiques, comment se relever d'une position assise (utilisant votre index et votre majeur comme appui, si vous avez une table devant vous), comment se brosser les dents (avec la main droite, la main gauche couvrant la bouche), et comment entrer dans certaines pièces (du côté gauche de l'entrée, le pied gauche en premier) et ainsi de suite - Et ce ne sont que quelques exemples choisis parmi ceux qui ne demandent pas une synchronisation avec les mouvements de ceux qui vous entourent (ils sont nombreux et plus compliqués).



Toutes ces instructions sont des expressions de cette étiquette, qui peut prendre des années à apprendre, et encore davantage pour être complètement intégrée. Mais le principe de base de *Hōrei* peut s'expliquer très simplement : utiliser vos deux mains. Quoique vous fassiez, dès que possible, utilisez les deux mains.

Si vous ouvrez une porte, ouvrez-la avec les deux mains.

Si vous serrez la main de quelqu'un, utilisez vos deux mains. Même si cela vous semble exagéré - par exemple pour saisir votre fourchette au début d'un repas - utilisez vos deux mains. Comme dans de nombreux aspects de la pratique Zen, cela peut sembler idiot ou inutile, ou même une perte de temps, mais si vous pratiquez cela vraiment, votre rapport à la vie sera modifié.

Tenir une tasse de café avec les deux mains, c'est tenir une tasse de café complètement, sans rien retenir. C'est accorder une véritable importance à cette action.

Si vous buvez un café avec un ami, essayez de le faire de deux manières : boire d'une main et ensuite boire en tenant la tasse des deux mains.

Quand nous buvons avec une main - la manière habituelle - nous ne faisons rien d'autre avec l'autre main, ou nous l'utilisons autrement, ou peut-être pour commencer à faire autre chose.

Tout cela pour dire que nous faisons plusieurs choses à la fois et par conséquent nous ne faisons rien pleinement. Chaque action est incomplète.

La pratique Zen, telle que je la comprends, est un engagement total - cette action, ce moment, cette rencontre.

Boire son café avec une seule main ne permet pas de s'engager pleinement dans cette action. C'est comme si nous retenions quelque chose, que nous gardions quelque chose pour nous-mêmes.

Quand je tape sur ce clavier, je touche le clavier, mes jambes touchent la chaise, mes pieds touchent le sol. Si quelqu'un me demandait ce que je suis en train de faire je pourrais dire : « Je suis en train d'écrire » mais cela ne serait pas la réalité. Il y a sans cesse une dimension intime dans l'action. Quand je suis bloqué sur une idée, je me tiens la tête et lis les mots sur l'écran. Quand je m'arrête au milieu d'une phrase ne sachant pas comment poursuivre, j'exerce une pression sur le tapis avec mes orteils.

Je prends beaucoup de plaisir à lire les commentaires postés sur ce blog et le dialogue qui en résulte.

C'est comme un échange, un rapprochement.

Mais même ici, dans cette pièce, dans cette ville, loin de ceux qui lisent ces mots, il y a tout un monde de contacts.

La manière dont j'appréhende le monde dans cette pièce est la façon dont j'appréhende le monde en général.



Autrement dit, tout ce que je suis capable de faire, c'est ce que je suis en train de faire.

Il y a des enseignements qui nous rappellent que nous devrions traiter les livres avec respect, ne jamais les laisser trainer sur le sol, toujours les tenir avec attention, car les mots transmis sont un cadeau tellement précieux, un lien avec le monde de l'auteur.

Mais il y a une manière plus simple de regarder cela : nous traitons un livre avec respect *parce que c'est la chose qui est devant nous*.

Nous le tenons avec deux mains parce que nous recevons un cadeau avec nos deux mains, et parce que nous faisons une offrande avec nos deux mains.

Nous le tenons délicatement parce qu'il représente complètement toutes nos actions, nos pensées, nos expériences.

Je bois un verre d'eau avec mes deux mains parce que je le bois avec mon corps entier, et le fait de boire représente tout ce qui est à ce moment-là.

J'ouvre la porte avec mes deux mains parce qu'effectivement j'ai seulement deux mains.

Une fois j'ai entendu un enseignant Tibétain qui disait : « Vous devriez boire votre café avec la même intensité que si vous étiez poursuivi par trois tigres ».

Dans le Zen, on pourrait changer cette phrase pour dire :
« Buvez votre café comme si votre tête était en train de prendre feu ».

Et dans le Zen Soto, on pourrait simplement se pencher et attraper la tasse de café avec nos deux mains, pleinement dans le creux de nos mains.

Ce n'est pas tant que votre vie en dépend, mais parce que c'est votre vie entière.

*Koun Franz Proposé par Françoise.
Traduction : JF. Sabine <http://sweepingzen.com/two-hands-by-koun-franz/>*



**« Connaître
les montagnes,
ce n'est pas savoir
au sujet des montagnes,
mais vivre et mourir
avec elles... »**

Maître Dôgen

Notre savoir, nos connaissances amènent d'autres possibles.
Quand je dis : « je sais », je ferme le sujet. C'est rigide.

C'est la non-possibilité de voir, manipuler, toucher d'autres choses, à savoir l'ouverture, la découverte, la souplesse, la flexibilité, l'eau courante.

On se sent parfois agressé dans ce changement. Il y a illusion du besoin de sécurité (je sais où je mets les pieds).

En vérité, nous ne savons jamais où nous mettons le pied, cela peut être un abîme...

La stabilité ne peut se trouver que dans le mouvement.

Même la terre tourne, sur elle-même, et dans l'univers.

Le mouvement est la vie.

Donc, il n'y a qu'une seule solution qui est d'être Un : à l'intérieur de ce Un, il y a soi (intérieur et extérieur) et l'environnement.

Etre dans cet instant, dans ce que nous sommes en train de faire, et alors les bols ne sont plus un objet extérieur qui nous embarrassent.

L'outil de jardin devient le lien entre soi et la plante, la terre, etc.

On est relié parce que disponible, ouvert.

Nous pouvons à chaque instant basculer du « je sais » à « oui, je suis prêt à apprendre, rencontrer ; j'accepte de me mettre dans des situations dont je ne sais rien, qui sont l'inconnu total ».

Et d'autres fois, juste le silence, rester et contempler.

Parfois, on ne voit même pas qu'on a refusé, qu'on a fui.

Il y a quelque chose d'important à aller vers, accompagner, aller ensemble - ensemble avec sa peur, sa colère, sa résistance. Cela aide à lâcher.

Dans la vie, il va toujours falloir laisser se rencontrer intérieur (soi) et extérieur (environnement) qui vont se rejoindre.

Comment ?

Comme l'eau et le lait ou bien comme l'eau et l'huile ?

Tout est déjà à l'intérieur de nous.

Quand la réponse que nous donnons dans notre vie est non, c'est difficile.

Nous sommes comme des icebergs et nous avons à devenir de l'eau.

Aussi, dans notre tradition du Zen, pour étudier, escalader la montagne (être un avec), nous mettons notre vie spirituelle dans notre corps, nous sommes ouverts aux gestes, au faire.

Gasshô est très important.

Il y a unité. Réunir.

Relier et redonner.

Nous marchons le Chemin, c'est le corps.

Nous refaisons des gestes encore et encore.

Par exemple se laver les dents, oui mais comment ?

Dans la présence ou dans l'automatisme ? En général l'esprit entraîne le corps alors que pour nous, dans notre pratique, c'est le corps qui entraîne le cœur.

Tous ces gestes, épurés, vont amener plus de silence, d'espace, d'harmonie à l'intérieur de soi et à travers les situations vécues dans notre environnement.



Chaque jour nous étudions, zazen, cérémonie, bols, vaisselle, zazen... ce sont toujours les mêmes gestes et pourtant jamais les mêmes gestes.

Chaque instant, geste, acte est unique, il n'y a jamais deux fois le même instant.

Nous le vivons rarement pleinement. Nous voudrions vivre au ciel, sur un petit nuage, sans être encombré de rien, et pourtant, nous sommes des êtres de la forme !

Nous étudions cette forme pour aller au-delà de cette forme. Comme dans l'escalade, faire un avec la paroi, les muscles font écho aux aspérités de la paroi, les doigts dans les plus petits creux, et on ne peut pas « rêvasser », on doit être un avec la montagne. On doit s'y abandonner totalement, s'ouvrir totalement.

Beaucoup de souplesse en étant très attentif à la fois. Totalement présent.

Alors, on passe du monde fini au monde infini. Continuer la recherche, escalader sans fin les montagnes.

On veut tout maîtriser, contrôler, dehors, dedans, avec la tête. Mais pour s'ouvrir à l'infini (escalader les montagnes), il va falloir s'abandonner, accepter, dire oui. C'est ce que l'on peut appeler la grâce.

*Notes d'enseignement,
Joshin Sensei*

En vrac : *(proposés par Françoise)*

Chemins qui ne mènent nulle part
entre deux prés,
que l'on dirait avec art
de leur but détournés,

chemins qui souvent n'ont
devant eux rien d'autre en face
que le pur espace
et la saison.

Rainer Maria RILKE

Miles Davis, musicien de jazz, lorsqu'on lui demandait pourquoi il n'y avait « que du silence » dans certaines de ses mélodies, répondait : « Je cherche ce qu'il y a entre deux notes »

La perfection est atteinte, non pas lorsqu'il n'y a plus rien à ajouter, mais lorsqu'il n'y a plus rien à retirer.

Saint-Exupéry



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...