

# DAISHIN

L'Esprit Vaste

Calligraphie d'Akiko San

## Programme

### La Demeure sans Limites

*Journées avec Jôshin Sensei :*

- Aix en Provence : 10 décembre
- Paris : 17 décembre

*avec Jôkei Sensei :*

- du 03 au 09 décembre :  
Retraite : « De l'Arbre de la Bodhi  
à la place du marché ».

*avec Jôshin Sensei et Jôkei Sensei*

- du jeudi 22 au dimanche 25 :  
retraite de Noël sans portable :  
« Qu'allons-nous donner pour  
tout ce que nous recevons »
- du 29 décembre au 2 janvier  
à Upie (Drôme) : « Changer son  
coeur, changer sa vie : La Voie du  
bodhisattva ».

**Uposatha** les 14 et 29 Décembre.  
Nous ferons zazen ensemble ce  
soir-là, merci de nous rejoindre  
sur <[https://framadate.org/  
BqVGAsTmWXk2gkit](https://framadate.org/BqVGAsTmWXk2gkit)>

## Sommaire

La Joie et l'Eveil  
*Mokusho D.*

DIRE OUI :

- Dire non, dire oui ;
- Dire oui au non ;
- Oui à la pratique ;
- « Oui » c'est prendre refuge ;
- Oui, et plus d'obstacles ;
- Dire « oui » est un voeu ;
- Dire oui spontanément.

Yoga Smile  
*Thich Nath Hanh*

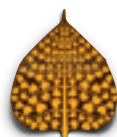
Le « pausing »  
*Irène Toen*

Zafous, Lieux d'Eveil...  
partout ?  
*Marie Seikyu*



Le mois de Décembre est pour nous un mois particulier, puisque nous fêtons à l'aube du 8 décembre, quand se lève l'Etoile du matin, la grande Illumination du Bouddha, « Jodo-e ».

C'est pourquoi dans tous les Temples des Ecoles Zen la semaine qui précède est une semaine de méditation, pendant laquelle nous aussi nous nous asseyons sous notre « Arbre de l'Eveil ». Notamment la nuit du 7 au 8 qui est généralement passée toute entière dans le Zendo.



Cette année, La Demeure sans Limites vous propose une retraite avec une méditation jusqu'à minuit le soir du 7, et une réflexion autour des Enseignements de Jôkei Sensei sur l'Eveil du Bouddha.

Pour connaître mieux la Grande Nuit de l'Eveil, des textes et des illustrations :  
<<http://lulena-zen.blogspot.fr/2014/12/jodo-e-lillumination-du-bouddha.html>>

Pour accompagner cet Eveil du Bouddha dans lequel nous vivons encore aujourd'hui, nous avons consacré ce numéro de Daishin à la Joie - *mudita* - et à dire « OUI »

Quelle plus grande joie en effet pour nous qui marchons sur la Voie réouverte il y a 2.500 ans que de voir ce visage « toujours souriant » du Bouddha et suivre ses traces...

Les textes ont été écrits pour la plupart, à la fin d'une retraite : « Dire oui. Sourire » Sourire comme nous y incite Thich Nath Hanh avec le Yoga Smile. Et de là, vous découvrirez, pas le « running », mais le « pausing » !

Enfin, le tout dernier texte nous propose une réflexion : et si tous les sièges sur lesquels nous nous asseyons quotidiennement étaient des zafous, lieux d'Eveil ? *Jôshin Sensei*

## La Joie et l'Éveil



Lorsque l'on songe à l'enseignement du Bouddha, on évoque souvent les Quatre Nobles Vérités, alors

que beaucoup considèrent l'enseignement de la Coproduction Conditionnée comme la véritable pierre angulaire du bouddhisme.

Les Quatre Nobles Vérités, le tout premier discours du Bouddha, pose l'universalité de la souffrance. D'où, peut-être, l'image fautive d'un bouddhisme négatif, pessimiste. Il n'en est rien bien sûr. Regardez les visages épanouis de nos enseignants les plus écoutés ! La joie est un thème trop peu évoqué. Et pourtant la méditation nous met aussi en contact avec la joie. Demandez à Jōshin Sensei ce qu'elle en pense ! Toujours, elle revient à la joie. C'est elle qui attire mon attention sur le passage suivant du livre bien connu de Walpola Rahula, L'enseignement du Bouddha à travers les textes les plus anciens nous l'affirme : la joie est un "facteur d'éveil".



« Cette constatation [de l'universalité de la souffrance] ne rend pas du tout mélancolique ou désolée la vie d'un bouddhiste, comme certains seraient bien à tort tentés d'imaginer. Tout au contraire, un vrai bouddhiste est le plus heureux des êtres. Il n'a ni crainte ni anxiété. Il est toujours calme et serein. Ni les bouleversements, ni les calamités ne peuvent le troubler. Il voit les choses telles qu'elles sont.

Le Bouddha ne fut jamais mélancolique ni lugubre. Ses contemporains l'ont décrit comme "toujours souriant" (mihita-pubbamgama). Il est toujours représenté dans la peinture et la sculpture bouddhistes avec un visage heureux, serein, content et compatissant. On ne peut discerner chez lui aucune trace de souffrance, d'angoisse ou de douleur. L'art et l'architecture, les temples bouddhistes ne donnent jamais une impression de mélancolie, ou de tristesse, il en émane, au contraire, une atmosphère de calme et de joie.

Bien que la vie contienne de la souffrance, un bouddhiste ne doit pas être morose à cause d'elle, il ne doit ni s'en irriter, ni s'impatiser. L'un des premiers maux de la vie, selon le bouddhisme, est la répugnance ou la haine. La répugnance (pratigha) est expliquée comme signifiant "la malveillance à l'égard des êtres vivants, devant la souffrance et ce qui se rapporte à la souffrance ; sa fonction consiste à produire une base pour un état malheureux, une conduite mauvaise". C'est donc une erreur d'être impatient à propos de la souffrance. Être impatient, s'en irriter, ne la fait pas disparaître. Cela ne fait au contraire qu'accroître notre affliction, qu'aggraver et rendre plus amère une situation déjà pénible. Ce qu'il faut, c'est éviter de se laisser aller à l'impatience, à l'irritation, mais comprendre, au contraire, la souffrance, comment elle vient, comment on peut s'en débarrasser et y travailler avec patience, avec intelligence, avec détermination, avec énergie.

Il y a deux anciens textes bouddhistes d'une grande beauté poétique, appelés Theragāthā et Therīgāthā qui sont remplis d'expressions joyeuses de disciples du

Bouddha, hommes et femmes, qui avaient trouvé la paix et le bonheur en suivant son enseignement. Le roi de Kosala fit une fois la remarque, parlant du Bouddha, qu'à la différence de beaucoup d'adeptes d'autres systèmes religieux, les propres disciples du Bouddha "étaient joyeux et transportés (hattha-pahattha), jubilants et exultants (udaggudagga), heureux dans la vie spirituelle (abhiratarupa), leurs facultés satisfaites (pinitindriya), exempts d'anxiété (appossukka), sereins (pannaloma), paisibles



(paradvutta) et vivant avec un esprit de gazelles (migabhutena cetasa), c'est à dire le cœur léger". Le roi ajouta qu'il croyait que ces heureuses dispositions étaient dues au fait que "ces Vénérables avaient certainement réalisé la haute et pleine signification de l'enseignement du Bienheureux". Le bouddhisme est tout à fait opposé à une attitude d'esprit mélancolique, triste, sombre et morose, qu'il tient pour un empêchement à la compréhension de la Vérité. Il faut ici se rappeler que la joie (piti) est un des sept bojjhanga, "facteurs d'éveil", qualités qu'il est essentiel de cultiver pour réaliser le Nirvāṇa.  
*Mokusho D.*



### DIRE OUI :

#### Dire non, dire oui

Je réalise combien je suis dans le non. Même si je dis oui souvent, intérieurement je ne suis pas dans le positif. Enfin, j'y travaille

mais c'est un travail qui est nécessaire chez moi.

A quoi je dis non d'habitude ? aux conducteurs devant moi qui vont trop lentement ou trop vite... à mon ami lorsqu'il n'est pas rassurant... aussi à faire des choses inhabituelles. J'ai tendance à rester dans mes habitudes, à ne pas imaginer de nouvelles situations. Je dis non à penser autrement, à sortir de mes repères habituels. Ces temps-ci, je suis pas mal défiée par la vie, j'ai l'impression que je ne contrôle pas grand chose.

J'ai dit oui à moi-même aujourd'hui, à me donner le droit de vivre ma vie, ne pas toujours être au service de quelqu'un d'autre. Dire oui à la confiance en moi-même, à ma capacité à être seule, à être bien avec moi-même seule.

C'est surtout dire oui à risquer de penser autrement, d'ouvrir des nouvelles fenêtres pour voir la vie depuis un autre endroit, et moi également.

En même temps dire oui à ce que je suis, même si c'est imparfait et améliorable, transformable... dire oui à ma partie lumineuse, me faire confiance, croire en moi.

Dire oui à ma cheffe qui n'agit pas toujours de manière juste à mes yeux, dire oui à mes collègues avec leurs défauts, leurs qualités. Dire oui à ma fille aussi, mais je crois que je lui dis oui. Je devrais lui dire non plus souvent peut-être !

Dire oui à ma vie d'une manière générale, qui ne reflète pas mes rêves d'enfant, accepter humblement mes limites, là où je me trouve.

Apprendre à dire non pour pouvoir mieux dire oui, un vrai oui !!!

Dire oui au fait que je ne comprends pas tout, dire oui à ces doutes.

*Danièle K.*

## Dire oui au non



Quand est-ce le plus difficile... C'est difficile... Parfois, c'est "oui" à moi, parfois aux autres, parfois aux situations. Il me semble que les obstacles ont souvent beaucoup à voir avec les "images" que l'on a de soi ( "je ne serai pas capable de..." , "je suis quelqu'un qui..." ) ou avec ce vers jumeau du Dhammapada " Il m'a insulté, etc..." .



Ce qui m'aide, c'est de m'arrêter et de me demander 1) si c'est vraiment si important, 2) ce qui est le plus important : la "blessure" qu'a pu provoquer une parole maladroite ou prononcée sous le coup de la peur, de la colère... ou la relation que j'ai avec la personne, etc... Souvent, rien que le fait de m'arrêter et de me poser la question me fait me dire qu'après tout...

Il y a aussi les "oui" qui veulent dire " non" : j'apprends... à dire "non" (à sortir de ce que j'appellerais ma "nippone attitude de ne pas trop savoir refuser " ) et à dire "oui" au "non", quand c'est "non". C'est-à-dire à ne pas me sentir en porte-à-faux avec les circonstances et avec moi-même si c'est non.

*Françoise*

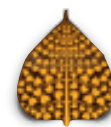


## Oui à la pratique

Je souhaitais particulièrement faire cette retraite parce que dire "oui à ce qui se passe"

semblait particulièrement important pour moi à ce moment. Tout en me disant qu'il y a des choses que je ne pouvais vraiment pas accepter... et puis les textes m'ont permis d'avoir une vision plus large de ce "dire oui". J'ai fait le lien entre le "Oui à ce qui se passe" et le "Oui à la pratique même quand c'est difficile". En effet, entre savoir que quand la situation est difficile, c'est à ce moment-là qu'il est nécessaire de pratiquer, et y arriver... il y a un pas à franchir, des résistances à dépasser. Alors ce qui peut aider c'est de s'appuyer sur des choses simples et concrètes : un horaire fixe pour Zazen, Gasshô en passant devant le Bouddha, sourire et se sourire à soi-même, mettre son rakusu... Et puis aussi, apprendre à dire non...

*Catherine J*



## « OUI », c'est prendre Refuge

« Dire oui » ! J'ai pris conscience que lutter contre les pensées, ou ce que j'oublie ou ne fais pas spontanément ou comme j'aurais aimé, les situations qui changent... créé de la souffrance et me prive de l'esprit vaste, ouvert, libre et joyeux !

Dire OUI à ces pensées qui m'occupent quand je le vois, le comprend quelquefois ou pas ! et que j'en souris profondément me permet de retrouver la satisfaction de ce que j'ai, comme c'est. Dire OUI m'a permis de poser quelques gestes comme m'incliner devant l'autel quand je passe devant - pour faire « pause » dans mon activité - mettre ma veste de samu-e pour m'aider à l'attention en conscience dans ce que je fais chez moi, ou encore marquer « une pause » dans ma démarche qui se fait

rapide à l'extérieur surtout en en souriant sincèrement ! Ces gestes me relient à la grande Sangha, me permettent de réaliser que nous « inter-sommes » comme le dit Thich Nath Hanh ; ce que je me donne dans l'acception, la compréhension du coeur, metta, je peux ainsi mieux l'offrir à tous les êtres, sans même le savoir !



Dire OUI c'est donc prendre refuge : une pratique qui me paraît importante actuellement, serait d'accepter en « disant oui » à ce que je ne comprends pas intellectuellement par exemple à tel propos, telle situation, telle action, que ce soit de moi-même comme d'autres personnes ; cela me permet de me re-connecter à notre nature de Bouddha que nous partageons tous, au-delà des illusions.

Marie Anjin

## « Oui », et plus d'obstacles



Je réalise avec « dire oui » que c'est justement cela le travail des retraites : comment dire oui à

tout, surmonter les peurs et franchir le mur de briques de la vie quotidienne qui semble si haut, si épais. Qu'il ne s'agit pas d'être dans de bonnes conditions, mais au contraire de partir de tout ce qui se présente, tout au long de la journée. Et finalement je me rends compte que les obstacles n'en sont pas, et qu'il n'y a pas de crainte à avoir. "Sans obstacles la peur n'existe pas" .

La difficulté de la pratique : cela me ramène à ma première expérience de zazen.

La personne qui dirige ce jour là nous dit que pratiquer zazen est comme revenir à la maison. Je me rappelle avoir été très rassurée et tranquillisée par cette phrase. Ce texte m'apparaît aujourd'hui comme un développement de celle-ci. Revenir complètement à soi-même en laissant les idées que l'on a de soi-même.

S'ouvrir à soi s'ouvrir aux autres.

Le "yoga smile" (*voir ci-dessous*) : une pratique toute simple, de tous les instants.

"Dire oui" m'apparaît présent dans toutes les pratiques. Et cet entraînement ne peut pas s'arrêter. Il ne peut pas durer seulement le temps d'une retraite.

C'est pour toute la vie !

"La voie du Bouddha est sans fin, je fais voeu de la suivre".

Anne

## Dire oui est un vœu



Le plus difficile pour moi est le oui aux sentiments troubles qui émergent par moments, par exemple une

angoisse qui sourd, dont l'origine est difficile à connaître. Les voir apparaître, les reconnaître, oui, mais que ce oui les transforme profondément demande encore beaucoup d'exploration intérieure. Beaucoup de zazen ?

Peut-être, même si zazen « is good for nothing », ne sert à rien... le vrai zazen ? Y aurait-il de faux zazen ?... Je ne pense pas, zazen est zazen par la posture, le souffle et l'intention, car oui, il y a une intention au départ, faire zazen ! mais elle

disparaît, se dissout dans le zazen qui se fait.

Foi totale dans le zazen, oui, vital, zazen relie directement au principe vital, à la grande force universelle qui meut tout profondément, subtilement. En-deçà de tous les ajouts humains. Se relier à cette force qui n'est ni agréable, ni désagréable, ni bonne ni mauvaise, juste vitale.

Cesser de vouloir être tranquille, sereine, ceci cela... Tiens je dis non, là ! Alors oui, tout est à prendre ou plutôt recevoir ("accepter" a une connotation fataliste), tel que cela se présente, et sans cesse boire à la source de zazen. Oui.



La posture elle-même est un oui, un grand oui.

Le oui de la langue française peut s'y lire : le « o » : les mains ouvertes, les bras, le corps entier offert à zazen.

Et le « i », qui termine la prononciation de oui dans un sourire... le sourire léger mais profond dont parle Thich Nhat Hanh.

Oui, sourire, quand je sens cette fragilité me gagner, par exemple.

Et zazen ! à chaque moment « creux », en marchant d'un point à un autre, en attendant quelqu'un ou un bus, toujours se relier à ce souffle vital et sourire de cette conscience de soi, du monde, de l'univers. Un vœu en action.

Nicole T

## Dire oui spontanément



Dire oui spontanément, tout de suite, cela est peut être le plus difficile pour moi, mon réflexe est souvent soit

de dire non au premier abord, puis de réfléchir et de revenir sur le oui, en tout cas avec les proches... par peur de perdre quelque chose ? de se faire envahir, utiliser ?

Comme si j'avais une limite à ma générosité, au don de temps, d'attention.... c'est désagréable de voir cette limite si présente. Etrangement, plus on est proche affectivement plus cela se complique.

Dire oui à l'inconfort, l'incertitude physique et aussi psychologique, les regarder, faire des pauses pour les regarder, et ne pas chercher à les fuir, à porter l'attention sur d'autres objets plus agréables, c'est laborieux !! mais j'y arrive un peu, en tout cas j'essaye davantage depuis cette retraite.

Dire oui aux critiques, ne pas tout prendre personnellement, ah le syndrome de la mère nourricière susceptible !! Comme si le monde tournait autour de nous, avec nous au centre, "parfaite cuisinière".

Dire oui c'est apprendre l'humilité, c'est apprendre à faire passer les autres et leurs conseils avant son idée de ce qui est bien, à être disponible.

Finalement, l'autre qui nous critique nous fait le cadeau de nous obliger à nous regarder, c'est donc le lien avec la gratitude.

*Sabine*

## Yoga Smile :



Thich Nath Hanh nous suggère de mettre plusieurs fois par jour sur nos lèvres un

sourire -sourire léger mais réel- que l'on soit en train de méditer ou simplement de s'arrêter au feu rouge.

« Comme un sourire en bouton » écrit-il, qui va nourrir votre présence et vous calmer miraculeusement... votre sourire vous rendra heureux, et apportera ce bonheur à ceux qui vous entourent ».

Un sourire est le « oui » de l'amitié inconditionnelle qui accueille l'expérience de la non-peur.

« Pour bien méditer, vous devez sourire, beaucoup... »

Je dis toujours qu'un sourire peut être une pratique, un genre de yoga. Le yoga de la bouche : vous souriez tout simplement, même si vous n'éprouvez pas de joie spéciale, et vous verrez qu'après vous vous sentirez différent.

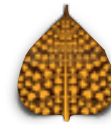
Quelquefois, c'est l'esprit qui prend l'initiative, et quelquefois vous devez laisser le corps prendre l'initiative. Parfois l'esprit nous guide, parfois le corps peut guider... »

*Thich Nhat Hanh*

<http://meditationsinwonderland.com/post/26955078590/thich-nhat-hanhs-smiling-meditation>



## Le « pausing » !



Ça a été une semaine de découvertes autour de l'acceptation, comment aller à la rencontre de nos

difficultés à dire "oui" aux situations que nous vivons, de nous-mêmes, des autres, de la pratique... Des "oui" qui sont des "peut-être", des "oui" qui sont des "non", des "oui-pas du tout" et des vrais "oui" aussi.

Puis les pratiques du sourire, la pause pour respirer, revenir à moi-même et metta, pour transformer ces résistances et m'ouvrir.

Le sourire est une sorte de magie, tout devient plus léger. En souriant aux autres, cela m'a rapprochée d'eux, a facilité la confiance, a réveillé des sourires autour. Me sourire à moi-même : me recontacter, revenir à moi, une façon de dédramatiser et de changer le point de vue aussi. Et puis, en élargissant le champ d'action, commencer à sourire... ce matin à ce que je tombe de sommeil en zazen, aux bruits non-stop des travaux du bâtiment à côté, aux nouveaux boutons du cyclamen dans ce début d'automne ...

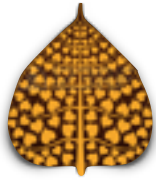
La pause, ce moment de respiration, d'attention, m'a permis de devenir plus présente, plus ouverte, d'avoir l'espace pour observer ce qui se passe au-dedans et à l'extérieur, de n'être pas entraînée (autant!) par les pensées et les émotions.

J'ai un ami très passionné de la course à pied, le running.

« Après avoir couru, la vie est belle : je me sens libre, vivant, léger, frais. C'est merveilleux ! ». En riant, je lui ai dit que j'éprouve ce bonheur-là avec le "pausing". « Avec quoi ?? ». « Le "pausing". C'est génial ! Tu dois essayer » !

*Irène Toen*

## Zafous, Lieux d'Eveil... partout ?



Pendant cette dernière retraite j'ai choisi de travailler sur Zafou Lieu de l'Eveil. Le zafou est le lieu de l'Eveil, nous devons avoir cela à l'esprit quand nous le manipulons, quand nous le posons ; avec les deux mains, comme lorsque l'on porte son rakusu. Mais le zafou est aussi un coussin et parfois il peut servir de siège, par exemple au moment des temps d'échanges. Puis zazen reprend et le Lieu de l'Eveil est juste là. Voilà ce que j'ai compris de ce que Sensei nous a dit lors de la journée de zazen de septembre.

Si le zafou peut devenir un siège, j'ai essayé de tester pendant cette retraite ce que cela change si je considère les différents sièges sur lesquels j'ai l'occasion de m'asseoir comme des Lieux d'Eveil : un fauteuil de bureau, une banquette de métro, une chaise de cuisine, ... peuvent-ils devenir des « lieux d'Eveil » ? Dans l'absolu oui sûrement... mais concrètement comment ça se passe ?

Dans le corps. Le dos se redresse, le regard se place, le souffle devient tranquille, le corps se pose entre ciel et terre et fait gasshô, réellement quand c'est possible ou intériorisé dans les lieux publics. Gasshô, comme un grand « oui » du corps et de l'esprit, un « oui » qui élève.

J'avais déjà fait l'expérience de revenir à zazen dans les lieux public, comme les transports en commun par exemple, en accueillant ce qui se passe autour. Mais finalement dans une certaine séparation « je fais zazen au milieu des autres ». Là l'expérience était tout à fait différente. Si le siège sur lequel je suis assise devient Lieu de l'Eveil, alors toutes les personnes assises autour de moi sont aussi sur le Lieu de l'Eveil...

« S'asseoir avec tous les êtres » est devenu concret, vivant et zazen assise sur un zafou, face au mur dans un endroit calme, s'en est trouvé modifié, plus ouvert... ?

Marie Seikyu

*Illustrations : quotestoday, 123rf, Yvon, cosmobotanical, jodo.org, pinterest, background-vector-illustration shop.org*



*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...*