

DAISHIN

L'Esprit Vaste

大心

Calligraphie d'Akiko San



Zuigakuin / 瑞岳院

Joshin Sensei :

- Paris : samedi 16 mars.

- Toutes les activités de Joshin Sensei :
<http://www.montagnes-et-forets-du-zen.org/retraites-et-journées>

La Demeure sans Limites

rouvre ses portes le 7 avril.

Uposatha : Mars :
 nous asseoir ensemble :

Mercredi 6 : lune nouvelle

Jeudi 21 : pleine lune

Pour nous rejoindre :
<https://framadate.org/BVNjmuXKpYyNvLHI>

Sommaire

Comme des oiseaux migrateurs...
Kobun Chino Roshi

Le corps-esprit
Fujita Issho Roshi

Lettre à ma fille
Pierre M.

En vrac

**Un numéro sur « zazen »
 en hommage à Moriyama Roshi**

瑞岳院

Coeur-esprit

« En sino-japonais, il y a une belle expression pour désigner le coeur-esprit d'un Bouddha,

ji hi ki sha muryo shin :

aimer les êtres juste comme ils sont,
 au-delà de tout désir qu'ils soient différents.

Ji : le soi, la personne incluse dans le tout.

Hi : se soucier de la souffrance des autres ;

Ki : se réjouir de l'existence de tous les êtres ;

Sha : vouloir tout leur donner ;

Muryo : toutes choses au-delà de toute mesure ;

Shin : coeur-esprit.

C'est un coeur-esprit d'amour, de joie, d'intérêt pour les autres, et de générosité sans mesure.

Reb Anderson Being Upright

Reprise de deux articles publiés en 2013, toujours aussi intéressants :

Comme des oiseaux migrants...

瑞岳院

En 2002 disparaissait Kobun Chino Roshi, maître japonais venu enseigner aux Etats-Unis en 1967. Il y avait été appelé par Suzuki Roshi ; il y resta et y fonda plusieurs temples, ou lieux de pratique. Il a aussi enseigné la calligraphie et le tir à l'arc.

Maître Moriyama, qui se trouvait aux USA au même moment, m'a souvent parlé de lui, mais je n'ai jamais eu l'occasion de le rencontrer. Un des derniers N° de Buddha-dharma a publié un long article sur lui, avec plusieurs de ses enseignements, et une introduction par un de ses proches disciples ; je souhaitais vous les proposer.

La respiration de l'univers

L'idéal de l'assise est d'oublier la respiration. Mon sentiment est que chaque respiration est une chose indépendante.

Votre respiration et la respiration de l'univers sont semblables. Vous partagez la même respiration. S'asseoir et respirer immobile, en silence, est semblable à une personne qui vient de tirer une flèche.

Un instant plus tard, le résultat sera là, mais tout ce que vous savez c'est que la flèche est bien en mouvement.

Elle a quitté votre royaume, et pourtant vous sentez qu'elle est dans la course juste.

Shikantaza signifie « s'asseoir ».

Ta est «frapper».

Je frappe le sol - cette action est **ta**.

Za est être assis, alors en fait vous êtes en train de pilonner le sol, même si l'oeil de chair peut seulement voir quelqu'un assis immobile sur un coussin.

Shikan signifie «pour cela même», ou «seulement pour cela».

Vous ne pouvez pas dire à quelqu'un « Svp asseyez-vous pour moi », mais s'asseoir « pour cela » seulement fait que tous les autres s'assoient avec vous.

Quoiqu'ils puissent être en train de faire ailleurs, en train de bouger, ou sur un autre chemin, pourtant, ils sont avec vous, vous aidant dans votre assise.

Si vous mettez des lunettes, les lunettes vont commencer à s'asseoir. Il en est de même quand vous soulevez quelque chose d'ici à là, parce que tout - chaque chose, toutes les choses - est soulevé avec cette chose.



La douleur n'est pas la vôtre

Entrer et commencer à s'étirer dans cette condition particulière appelée pratique est extrêmement épuisant.

S'asseoir immobile nous donne l'impression de disparaître du monde.

Vous entrez dans le roc, vous entrez dans un mur épais et vous avez l'impression que vous disparaissiez en tant qu'être humain.

Et quand vous vous retournez et que vous vous levez, vous découvrirez que vous êtes toujours vivant !

Le problème n'est pas la douleur dans le corps, mais cette douleur de l'esprit qui ne se dissout pas. Et pourtant c'est ce qui est. Mieux vaut y regarder de plus près, voir ce que c'est plutôt que d'en avoir peur.

Vous pouvez ressentir la douleur, mais vous ne pouvez pas l'avoir. Elle n'est pas à vous.

Pour certains, c'est l'univers entier qui fait mal ; c'est juste une question de degrés.

Cela arrive, alors laissez cela partir. Soufflez cette douleur avec votre respiration.

Nous sommes là dans notre forme condensée, aussi dans cette situation, juste asseyez-vous bien droit et mettez-vous dans l'axe de la gravité.

Il y a une autre douleur qui apparaît dès que vous pratiquez, et qui n'a rien à voir avec vos jambes. Cette douleur est le sentiment qu'il vous manque quelque chose, comme quand on sent qu'on oublie une chose importante alors qu'on est chargé de bagages ; ou comme chercher un enfant perdu, ou la nécessité urgente d'être avec quelqu'un.

C'est la séparation d'avec quelque chose que vous devriez être, qui est tout proche.

Éloigné de cela, vous sentez que cela vous appelle.

Alors, il y a pratique, étudiant, enseignant, père, fille, et ainsi de suite.

Comment conserver et nourrir cette relation avec de l'espace, être relié mais sans être trop attaché, être capable de bouger – voilà le problème.



Une personne de la Sangha est comme un oiseau migrant.

Même dans la tempête, l'oiseau migrant peut voler.

Où ce vol nous emporte-t-il ?

Pourquoi pratiquons-nous ?

Pour s'asseoir ensemble sans parler, comme autant de petits avions décollant et atterrissant ensemble, au même moment, au même endroit - nous sommes comme ces oiseaux migrateurs.

*Kobun Chino Roshi
Buddhadharma Fall 2012
Traduction : Joshin Sensei*

Longue sesshin d'été avec Fujita Issho Roshi



*Fujita Issho Roshi a
donné de
magnifiques*

*conférences du Dharma sur la façon
la plus vivante de pratiquer zazen
pendant la sesshin d'été du Mount
Equity Zendo (USA).*

*Il y a utilisé l'usage d'un squelette -
modèle pour démontrer comment
travaillent et s'alignent les os.*

Nous devons nous asseoir, disait-il, comme si nous n'avions pas de muscles.

Zazen n'est pas une autre sorte d'entraînement musculaire. Les muscles ne devraient être utilisés que pour développer la sensibilité au corps, et devraient, à part cela, rester totalement relâchés.

Issho Roshi a aussi souligné le respect dû aux limites du corps.

Zazen n'est pas simplement vous forcer à être conformes à une position assise « sans la permission de votre corps » dit-il.

De plus, en changer une partie du corps ou en essayer de corriger une partie de notre posture, nous ne pouvons le faire qu'en affectant la totalité de notre corps.

Pour démontrer comment tout ceci fonctionne il a employé une Sphère de Hoberman représentant le fonctionnement complet de l'univers.

Aucun point de la sphère ne peut être mû de façon isolée par rapport à tout autre point.

Quand nous mobilisons un point, tous les autres points bougent simultanément. Ceci est vrai aussi pour nos corps. Ce que nous faisons à une partie de notre corps nous affecte dans toutes les autres.

Partant de la technique Alexander, Fujita Roshi suggère que nous ne bougions pas intentionnellement, ou directement, le corps.

Nous avons plutôt besoin de développer une sensibilité aux tendances de nos muscles à bouger d'une certaine façon pendant l'assise.

Le mouvement direct des muscles, par exemple dans le dos, ne fait qu'accroître l'inconfort. Mais ne pas bouger du tout provoque de la rigidité dans le corps et finit par augmenter la douleur.

Nous avons plutôt besoin de développer une compréhension de la « grammaire du corps ».

La respiration, le corps et l'esprit doivent être traités comme un tout plutôt que comme trois entités séparées.



La pratique de zazen n'est pas de se focaliser sur la respiration, puis le corps, puis l'esprit comme dans d'autres traditions de méditation.

En zazen tous trois sont totalement intégrés depuis le commencement.

Le souffle circule à travers le corps entier. Aucune partie du corps ne manque d'être touchée par le souffle qui entre et qui sort. De plus nous devons nous asseoir de façon que les différentes articulations ne bloquent pas le flux du souffle.

Le corps et l'esprit non plus ne sont pas des choses séparées.

Dans les écrits de Dogen, en fait, le mot « corps » vient avant le mot « esprit » comme dans la phrase célèbre « Abandonnez le corps et l'esprit », ce qui indique l'importance du corps dans la relation à l'esprit.

En fait il n'y a pas de « et » en japonais entre corps et esprit. C'est juste « *corpseprit* »..

Ce n'est que récemment dans l'histoire humaine que l'esprit et le cerveau sont devenus équivalents.

Dans le Bouddhisme et le Zen, l'esprit pénètre le corps tout entier. Alors quand on parle du corps, on y inclut l'esprit.

Quand on parle de l'esprit, on y inclut le corps.

En zazen donc, nous nous permettons simplement d'être mûs par le souffle.

Si nous pensons que la pratique du Zen consiste à avoir ou à obtenir quelque sorte d'expérience spéciale, c'est hors du sujet.

Fujita Roshi nous a enseigné que l'on insiste plus dans le Zen sur « l'action » que sur « une expérience intérieure ». Dans de nombreuses écoles de méditation, on s'attache à l'expérience intérieure individuelle.

Mais dans Shikantaza du Zen Soto on met l'accent sur l'activité de chacun liée aux gens et à l'environnement.

La priorité est donnée à notre adaptabilité et à notre harmonisation avec n'importe quelle activité que nous entreprenons, que ce soit la cuisine, avec nos enfants ou sur notre lieu de travail.

Ces activités ne sont pas séparées de zazen.

Zazen ne nous apporte pas d'expérience particulière à laquelle on aimerait revenir.

Le point essentiel de zazen est de savoir que nous ne faisons pas zazen. L'univers entier et tout ce qui s'y passe font zazen.

Donc notre attention va de notre expérience personnelle aux actes.

Encore un fois, ce n'est pas que rien ne soit éprouvé en zazen, mais que quoique nous éprouvions dans notre corps, ce n'est pas le centre de notre attention.

En fait, Fujita Roshi nous a encouragés à ne pas nous centrer sur quelque chose en particulier mais d'avoir notre attention étendue à toute chose.

Pour mieux comprendre la sorte d'attention nécessaire en zazen il fit une démonstration en utilisant une corde mal tendue.

Pour rester en équilibre sur la corde, il vaut mieux que l'esprit ne se concentre pas sur la corde. Il doit se fixer au-delà de la corde. Le corps aussi doit être détendu. Il doit y avoir un certain état d'absence d'effort pour rester debout et marcher sur la corde.

Fujita Roshi nous a aussi aidés à mieux comprendre ce qu'il essayait de dire par le biais du dessin.

Avions-nous quelques doutes sur ses paroles, il dessinait des schémas très descriptifs pour expliquer des choses comme la posture, la structure osseuse, l'usage des yeux et du souffle.

Douleur et plaisir, expliqua-t-il, font naturellement partie de la vie.

Notre résistance (refus) à la douleur cause une plus grande souffrance.

Notre attachement au bonheur diminue notre bonheur.

A travers la pratique nous apprenons à réduire notre résistance à la douleur et notre attachement au plaisir.

*Bulletin Zephyr du Mount Equity
Zendo Juillet 2011
Traduction : M.C.Calothy –
A.Delagarde*

Zen es el corazón de la contemplación de la naturaleza tanto exterior como interior...
Apreciar la belleza de las manifestaciones me completa de felicidad.

*Zen est le coeur de la contemplation de la nature
autant extérieur qu'intérieur...
Apprécier la beauté des manifestations me comble de bonheur.*

*Graciela
Traduction : Toen Ni*



La práctica es perfecta
mi cuerpo y mente se regocijan
entre zafus y la música del viento en los pinos.

*La pratique est parfaite
mon corps et mon esprit se réjouissent
parmi les zafus et la musique du vent dans les pins.*

*Graciela
Traduction : Toen Ni*

Lettre à ma fille revenue d'une retraite au Village des Pruniers

瑞岳院

Stabilisée du
dedans, tu t'efforces
de maintenir ce

souffle neuf à l'abri de la contamina-
tion par l'extérieur, l'actu, les
contacts, les projets et tu vois
comme c'est difficile.

Mais ce ne l'est que quand on
oppose les deux mondes comme
un intérieur et un dehors qui doivent
rester imperméables l'un à l'autre.

Et certes les monastères,
occidentaux ou orientaux, sont le
lieu et le rythme inventés tout exprès
pour se cueillir au plus près, dans un
isolement apparent grâce auquel se
concentrer, être vigilant au pas, au
souffle, à l'assise, à soi, mais aussi
au couteau, à la serpillière, à la
carotte, aux arbres, aux autres :
communauté avec les autres et le
reste dont on s'avise qu'ils ne sont
pas autres ni un reste.

Autrement dit, nul repli, mais de
l'espace d'accueil.

Et c'est cela qui n'est pas aisé à
transférer dans l'agitation du
quotidien.
Mais c'est cela qui est appris, dont
les linéaments sont donnés :
conserver comme un bien précieux
ce blanc, cette paix pour qu'ils
agissent aussi ailleurs que dans les
enceintes où on a pu les (re)trouver.

Et avec eux, la compassion pour les
errants hors d'eux-mêmes,
le tact pour ne pas intervenir à
contretemps, ne pas les abominer
et excommunier.

Dur. A moins qu'il ne s'agisse que
de souplesse. Car c'est si simple, et
pour tout dire, si enfantin de classer
le monde et les choses en deux
catégories : le « miam miam » et le
« caca boudin », le ya bon et le rien
à fiche.

Juste une façon encore de projeter
et protéger l'égo qui n'existe que par
préférences.

Et surtout chez ceux que leur
tempérament porte à l'absolutisme
de l'adhésion ou du rejet, du tout ou
rien.

Ça s'appelle aussi l'apprentissage
de la patience (rien à voir bien sûr
avec la tolérance de n'importe quoi,
mais tout avec l'attente des
conditions favorables, des
maturations possibles).
Au fond, ne plus tout le temps en
faire une affaire personnelle,
ne plus « se mettre au milieu »
(comme dit Sensei).

Le recentrement est un décentre-
ment, pas un retranchement.

Sous l'individu avec ses
caractéristiques psychologico-
génétiques, il y a la personne et,
sous et par celle-ci, l'accès à l'imper-
sonnel d'où regarder l'individu et ses
réactions, et les autres comme soi-
même : avec un brin d'humour.

C'est pour ça que les maîtres
rigolent, de toutes les blagues que
les autres se font sans s'en
apercevoir. Autant ne pas trop s'en
faire à soi ni s'en conter.

Affectueusement,

Papa

瑞岳院

En Vrac :

Marcher,
Marcher jusqu'à ne plus avoir pied...
Se noyer...
Renaître alors, et se poser
S'asseoir peut-être
S'asseoir droit et souple
Digne et confiant
Comme la flamme
Dans le moment sans temps
Dans l'espace sans lieu
Sans demeure ni affaire
Se défaire dans l'instant
Se délasser sur le champs
Prendre congé de soi
Ah, la grande vacance
La grande joie.



Philippe S

Toutes les photos de ce numéro sont de Zuigakuin, le temple de Moriyama Roshi (sauf ci-dessous).



Anniversaire d'Avalokiteshvara – Kanzéon :

il est célébré à la pleine lune de mars, cette année : jeudi 21 ; c'est un festival qui célèbre la perfection de la compassion, et l'idéal du bodhisattva.

Le mois prochain : un numéro sur Avalokiteshvara

La práctica es la vida,
la vida contiene la práctica.

*La pratique est la vie,
la vie contient la pratique.*

Graciela
Traduction : Toen Ni

*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....*