

DAISHIN

L'Esprit Vaste

Calligraphie d'Akiko San



Joshin Sensei :

- **du vend. 11 au dim. 13** : retraite silencieuse à l'Abbaye de la Trappe (61)

- **Aix** : Sam. 26 journée de pratique <http://www.montagnes-et-forets-du-zen.org/retraites-et-journées>

La Demeure sans Limites

- samedi 5 : journée commémorative de Bodaïdaruma.
- Fermée du 9 au 16 octobre ; en-dehors de ces dates, nous suivrons notre horaire habituel. <https://www.larbredeveille.org/lademeuresanslimites/programmes-de-la-demeure-sans-limites/>

Uposatha : nous asseoir ensemble :

- Pleine Lune : dimanche 13,
- Nouvelle Lune : lundi 28.

Rejoignez-nous : [https://](https://framadata.org/jV2vDKEer5KhcbdC)

framadata.org/jV2vDKEer5KhcbdC



Nos chères illusions !

Pouvez-vous nous parler des illusions dans la voie du bouddhisme soto zen ?

Il y a plusieurs façons d'être dans l'illusion. Le Bouddha nous enseigne que nous sommes tous dans l'illusion du moi, de la séparation, dans l'illusion d'une vie qui aurait un début et une fin. C'est ce que le bouddhisme appelle l'ignorance, qui est l'un des trois poisons.

Nous vivons tous dans cette ignorance, dans une emprise plus ou moins grande.

Ensuite, il y a l'illusion sur soi-même.

On peut imaginer être plus avancé sur le chemin spirituel qu'on ne l'est en réalité ou, au contraire, minimiser son développement, ne pas se sentir « à la hauteur », « trop petit ». C'est pour quoi la présence d'un enseignant est importante.

L'enseignant va nous aider à ne pas nous perdre dans les illusions, qui sont la source de la souffrance. Seul, il est facile de s'illusionner.

Par exemple, beaucoup de personnes préfèrent travailler avec des livres. Ils peuvent apporter un éclairage profond, mais le livre ne vous tape jamais sur l'épaule pour vous dire : « Attention, là c'est une illusion » !

Dans le bouddhisme en général, et dans notre lignée du Soto Zen en particulier, nous travaillons dans une grande proximité avec un enseignant. Un enseignant, par sa gentillesse et sa sévérité parfois, permet de voir là où on est vraiment. C'est la première étape. Si on ne sait pas où l'on est sur le chemin, on ne peut pas avancer. On est dans le brouillard.

SOMMAIRE

Planning des activités du mois
et Pleine lune
Joshin Sensei -
La Demeure sans Limites

Nos chères illusions !
Entretien avec Nathalie Calmé
Joshin Sensei

Archives octobre 2012 :
Les Bouddhas pensent-ils ? (2)
Zenkei Blanche Hartmann

Archives mai 2014 :
Les obstacles, un cadeau du Dharma
Dzongsar Jamyang Khyentse

Les cloches du Dharma
D. Brazier

La Voie de son Maître
Michel Wado

Vous animez des retraites à La Demeure sans Limites, en Ardèche, et dans d'autres lieux en France. Dans le contexte d'une vie communautaire, qu'est-ce qui permet à nos illusions de se dissiper ?

Je ne pense pas qu'il n'y ait qu'une seule chose qui agisse. C'est l'ensemble de la vie au quotidien. On a souvent l'impression que pour corriger et transformer certaines de nos tendances, il faut rester en soi, se regarder, passer beaucoup de temps dans l'introspection.

Alors que la vie en communauté nous oblige à nous tourner vers l'extérieur, à sortir de soi-même. Faire attention à l'horaire, préparer et servir le repas, faire le ménage et s'occuper du jardin etc., toutes ces tâches nous permettent de ne pas rester bloquer dans nos insuffisances.

Une fois qu'on a accepté l'idée qu'il est important d'accepter nos illusions, et d'être dans le non-jugement, cet acte de se tourner vers les autres nous aide.

Face à nos illusions, quelle serait la meilleure attitude à avoir ?
Comment les aborder ?

L'enseignant a un rôle essentiel, car il va nous aider à accepter que nous soyons dans l'illusion. Pour travailler sur certains aspects obscurs ou déroutants de nous-mêmes, il faut qu'il y ait pleinement acceptation.

Si nous sommes en retraite dans un monastère, la Sangha et l'enseignant feront miroir. Et on n'est pas toujours ravi de se voir dans un miroir ! Nous devons accepter à la fois d'être plein d'insuffisances, et le fait que nous sommes des bouddhas.

A certains moments, il faut davantage regarder du côté des insuffisances, et à d'autres, plus du côté de notre nature de Bouddha. Le plus difficile est de regarder sans jugement. Aussi longtemps qu'on se regarde avec jugement, un réflexe protecteur se met en place et on n'a pas envie de regarder. Le jugement disparaît quand nous nous installons en nous-mêmes. Et la méditation nous aide à voir le tout de nous-mêmes.

Ce qui nous aide également est l'acceptation des autres. Lorsqu'on vit dans une communauté, on est obligé d'accepter les petits défauts des autres, comme ils vont accepter les nôtres. Ainsi petit à petit, nous arrivons à une acceptation large à la fois de soi-même et des autres.

On rentre dans la pratique
« pour » les autres.

C'est au moment où on ne s'écoute plus que paradoxalement les choses commencent à changer en nous. On lâche prise de soi-même,



en allant faire zazen, cuisiner, écouter une personne qui ne va pas bien etc.

On lâche prise aussi bien de ce qui est bien que de ce qui n'est pas bien : de nos illusions et de nos réussites.

On entre dans un flot... Cette idée de flux est très importante.

En quittant le monastère, ce mécanisme de se tourner vers l'extérieur se met en route naturellement.

Ce que vous dites n'est – ce pas une remise en cause du travail psychanalytique dont le but est de démonter nos mécanismes ?

Non. Je n'ai rien contre la psychanalyse. Je parle ici d'un autre travail.

On peut bien sûr entamer une analyse, mais parallèlement, je pense qu'il est important de se tourner vers les autres.

On s'illusionne si on pense que seul un travail sur soi suffit à nous transformer.

A trop se regarder, on devient fasciné par nous-mêmes. Et nous avons tous tendance à être fascinés par nos bons et mauvais côtés. Pour nous, le plus grand sujet d'intérêt au monde est nous-mêmes !

On le voit dans la méditation : notre esprit est captivé par lui-même. Il aime démonter, décortiquer, regarder...

Il continue à nous faire signe, mais lorsqu'on ne répond plus à cette injonction, peu à peu, elle disparaît. Donc, en fait, c'est au moment où nous nous occupons le moins de nous-mêmes que ce travail de changement se fait.

La méditation nous fait prendre conscience des illusions.

Au niveau intellectuel, on peut comprendre ce qu'est l'interdépendance.

On comprend que si on mange un repas c'est parce que de nombreuses personnes ont participé à la réalisation de tout ce qui est dans mon assiette ou mon bol.

Mais dans la méditation, on voit ce qu'est réellement l'interdépendance. On comprend comment l'on est relié à tout ce qui nous entoure. Je vois que si je bouge le bras, tout l'univers bouge... et si je souris, sans doute que tout l'univers sourit !

Quelle relation avez-vous avec vos étudiants dans l'accompagnement de cette prise de conscience des illusions ?

Trop souvent, en tant qu'élève, on a l'impression que le maître met volontairement le doigt sur ce qui fait mal. Ce n'est pas le cas, c'est justement une illusion !

A La Demeure sans Limites, ou dans les autres retraites que j'anime, on vit tellement proches les uns des autres, qu'il arrive qu'une personne se sente touchée, voire blessée, par l'une de mes remarques dites sur le ton de la plaisanterie. Mais je ne le fais pas dans une intention

préméditée de faire passer un message. Ce serait terrible ! Cela arrive naturellement dans l'instant. Je suis plutôt non interventionniste – comme l'était mon maître -, car je pense que la Voie, le Dharma, se charge de tout : moins on fait mieux c'est. Sans être sévère, je suis exigeante, car il y a des règles à respecter.

Toute voie spirituelle exige une discipline. Il faut accepter les règles. Mais à côté de cette exigence, il y a la bienveillance, la gratitude, le fait de prendre soin.



C'est grâce à la bienveillance et à l'exigence que nos résistances intérieures se dénouent.

Dans la lignée du Soto Zen, l'exigence est uniquement concrète, il n'y a pas d'exigence au niveau psychologique.

Si on commence la méditation à cinq heures, on doit être dans le zendo à cinq heures moins cinq. Si vous arrivez une fois ou deux à cinq heures cinq, on vous le fera remarquer. Ces exigences concrètes nous obligent à passer au-delà de nous-mêmes, à être attentif aux autres et à ce qui se passe. On essaie de vivre de la manière la plus harmonieuse possible et c'est cette harmonie qui va nous changer.

De retour chez soi, nous n'avons plus la présence de l'enseignant, et la discipline du monastère pour nous aider à voir si nous sommes pris dans des illusions. Quels conseils donnez-vous à vos étudiants afin qu'ils continuent la pratique ?

Il n'est pas conseillé de s'imposer la même discipline que dans un monastère ou une retraite.

Il est préférable de trouver des plages de méditation dans lesquelles nous sommes à l'aise. Si vous vous imposez une discipline trop drastique, au bout d'une semaine, vous en aurez assez, vous lâcherez et serez en colère contre vous-mêmes, et ce sera tout-à-fait normal.

Au monastère, on est soutenu, ce n'est pas nous qui nous imposons à

nous-mêmes les règles. Nous les suivons car nous les avons acceptées en rentrant.

Au départ, on est en colère contre les enseignants, mais c'est moins embêtant que d'être en colère contre soi-même !

Quand les personnes me demandent comment continuer la méditation, je leur dis : « Trouvez un moment et une durée qui correspondent bien à votre rythme de vie.

Vous pouvez faire dix minutes le matin, une fois par semaine, ou vingt minutes le soir deux fois par semaine.

Il faut que vous cherchiez un rythme dans lequel vous vous sentez bien ».

Il ne faut pas ajouter une pression supplémentaire à nos vies, car la méditation est faite pour être ouverture.

L'ouverture est très importante dans vos enseignements, en particulier, l'ouverture aux autres et au monde....

Il y a quelques temps, j'ai rendu visite à un ami qui est malade et très en colère à cause de sa situation.

J'aurais aimé lui donner un conseil – je ne l'ai pas fait car ce n'était le moment.

Au lieu de chercher les raisons de sa colère et d'être bloqué dans cette colère, j'aurais voulu l'inviter à regarder vers l'extérieur, à voir la beauté du monde.

Même si c'est difficile, la maladie doit passer par une acceptation.

Il est normal d'être malade, le corps est fait de telle façon qu'il est fragile à l'extérieur et à l'intérieur. Etre malade n'est pas un scandale ou une source de colère.

Le Bouddha nous enseigne que la souffrance, la maladie, la vieillesse et la mort font partie de la vie. La maladie nous permet de travailler la patience.

On continue son chemin dans l'ouverture aux autres, on voit tout ce qu'ils nous apportent, on fait grandir la gratitude.

Et on contemple la beauté du monde.

Extrait des propos de Joshin Sensei recueillis par Nathalie Calmé. Paru dans le magazine Sources.

Question aux Maîtres : Les Bouddhas pensent-ils ? (2)



Pour aller vite je dirais que oui, les Bouddhas pensent. J'ai pourtant un autocollant sur ma voiture qui dit :

« Ne croyez pas à tout ce que vous pensez », parce que nous nous identifions si souvent avec nos pensées et que nous y installons un soi.

La question d'avoir « raison » peut devenir tout à fait émotionnelle et nous entrons dans des discussions et conflits passionnés pour défendre notre point de vue.

Peut-être que si on entend dans les instructions de méditation qu'il ne faut pas se laisser emporter par les pensées, on s'imagine qu'on est censé arrêter de penser.

Un étudiant a dit un jour à Suzuki Roshi :

« Je ne peux vraiment pas arrêter de penser. Que dois-je faire ? » Le Roshi a répondu : « Y a-t-il un problème avec la pensée ? »



Le Canon Pali est une large collection d'exemples de la façon dont pensait le Bouddha

Shakyamouni ; et toute la vaste littérature des enseignements et commentaires des ancêtres Bouddhas depuis 2500 ans, provenant de nombreux pays et cultures différents, sont des exemples de la façon dont pense un Bouddha.

L'intention d'un Bouddha est de libérer les êtres de la souffrance et du malheur, c'est pourquoi il ou elle observe clairement quelles actions du corps, de la parole ou de l'esprit mènent à la paix et au bonheur.

Les Bouddhas font des projets mais ne s'engagent pas dans l'inquiétude. Ils prennent des décisions sans être ballottés par des émotions égoïstes.

Les Bouddhas ont une créativité incommensurable, mais ils ne s'intéressent pas au rêve. Les Bouddhas pensent mais ils ne sont pas prisonniers de leurs pensées, ils ne les confondent pas avec ce qu'ils sont. Ils sont présents, au milieu des pensées qui s'élèvent, et s'en servent pour faire du bien à tous les êtres.

Dans la pratique du Dharma on a souvent une fausse idée de la méditation comme d'une lutte pour éliminer les pensées, on croit que le silence signifie qu'il n'y a pas de pensées.

Combattre les pensées crée de la tension et de la tension vient le doute.

Les Bouddhas n'essayent pas de se débarrasser des pensées ; ils les laissent s'élever et passer. En



lâchant l'attachement aux pensées, on a un accès plus large à la sagesse.

Un aspect significatif de la pratique bouddhiste est l'apprentissage du lâcher-prise.

Le lâcher-prise libère l'énergie et crée un espace pour explorer et questionner la nature de la souffrance et de la libération.

Des efforts avisés dans la pratique impliquent une relation avisée à la pensée, en lui permettant d'être créative et clairvoyante.

Sans la conscience, les pensées sont conditionnées par l'habitude. La solution c'est de n'être ni attiré ni repoussé, identifié ou réactif. Nous n'essayons donc pas de ne pas penser ; au lieu de ça nous apprenons qu'il est possible d'être tranquille et de laisser les pensées

aller et venir comme un aspect naturel de la vie.

Le travail de la méditation consiste à apprendre comment utiliser judicieusement la pensée et ne pas être utilisé par elle. Nous apprenons à relâcher nos préoccupations habituelles et à prendre plaisir à rester dans l'état de non-distraction. Nous souffrons parce que nous sommes trompés par nos pensées, nous investissons notre identité dans chaque pensée qui survient. Mais la pensée en elle-même n'est pas un problème. Les Bouddhas savent qu'une pensée n'est qu'une pensée et demeurent dans la paix authentique et éternelle.

Zenkei Blanche Hartmann
Budhadharma Fall 2011
Traduction : Marion



落葉掃き居る
人の後ろの往来を
知らず

j'ai balayé les
feuilles mortes
ceux qui passent
ne se rendent compte de rien

Hosai

Les obstacles, un cadeau du Dharma

Suivant que nous sommes en retraite ou pratiquons dans le cadre de notre vie quotidienne, le caractère de notre pratique change. La constitution humaine étant irrévocablement liée aux éléments en perpétuelle mutation qui composent l'univers, on pourrait dire que les êtres humains ne sont, au final, pas grand-chose d'autre qu'un produit dérivé de ces interactions. En conséquence, notre constitution physique et notre esprit évoluent constamment. Inspirante et motivante un jour, parce qu'il nous est facile de nous concentrer, notre méditation peut, le lendemain, être un véritable désastre et une grande

source de frustration. Mais nous ne devons pas laisser ces expériences colorer nos attentes à l'égard de la pratique.

Lorsque la pratique vous est facile, essayez de ne pas vous laisser emporter par l'euphorie et de ne pas voir dans votre concentration du moment une référence pour toute pratique future.

Tsele Natsok Rangdröl avait coutume de dire que les pratiquants du Dharma ne devraient pas être comme ces enfants qui, tout à leur joie devant un coffre à jouets bien rempli, n'arrivent pas à faire leur choix et restent totalement paralysés.

A l'inverse, lorsque votre pratique est difficile, ne laissez pas cela saper ou éroder votre détermination.

Le conseil que donne Jigme Lingpa est le suivant : lorsque vous êtes confronté à des



circonstances défavorables ou à des obstacles, considérez-les comme autant de cadeaux pleins de compassion que vous fait le Dharma et comme le résultat de votre pratique.

Nos vies sont bouleversées par la pratique. Peut-être même attirons-nous les obstacles, comme le Bouddha Shakyamuni s'est attiré la colère de Mara dans les heures qui ont précédé son Eveil.



Les difficultés sont donc un signe de ce que votre pratique porte ses fruits, et vous devriez donc vous en réjouir.

L'essentiel est de faire preuve de constance. Souvent, grisés par leur



enthousiasme, les pratiquants font une sorte « d'overdose » de pratique, puis ils se sentent profondément frustrés lorsqu'ils ne parviennent pas à se concentrer ou à maîtriser leur esprit.

S'étant gorgés de pratique, ils arrêtent pendant plusieurs mois. Et quand ils y reviennent, ils se retrouvent à la case départ.

A ce rythme, les progrès sont très lents.

Mieux vaut suivre l'exemple de la tortue.

Chaque pas peut sembler prendre une éternité, mais continuez à pratiquer avec constance, sans tenir compte de votre lassitude, en suivant votre programme à la lettre. De cette manière, vous pourrez retourner votre pire ennemi, l'habitude, contre lui-même. L'habitude se cramponne à nous comme une sangsue, plus rigide et obstinée d'instant en instant, et même si nous parvenons à nous en défaire, elle nous laisse une trace irritante de son existence.

En nous habituant à pratiquer régulièrement le Dharma, en revanche, nous retournons notre ennemi contre lui-même, en contrant nos mauvaises habitudes par la bonne habitude de la pratique.

Et comme le soulignait Shantideva, rien n'est difficile dès lors que l'on s'y est accoutumé.

Source : Dzongsar Jamyang Khyentse, « Obstacles Should Make You Happy », Buddhadharma, été 2013
Traduction : Françoise Myosen

Les cloches du Dharma

Le vent qui souffle sur la vie, à nos yeux imprévisible, fait tinter les cloches du Dharma.

On ne peut se fier au corps.

On ne peut se fier à l'esprit.

On ne peut se fier à la pensée. Les émotions sont des chevaux fous.

L'instant présent est déjà passé.

L'avenir est inconnu.

L'histoire est réécrite chaque jour.

Et que dire du statut social, de la richesse et de toutes ces choses ?

Même notre famille et nos amis ne peuvent nous accompagner là où nous allons.

Quiconque agit avec un esprit égoïste

Se traîne avec affliction, multipliant les complications inutiles, comme un vieux chariot.

Quiconque a la chance de trouver un véritable refuge est très favorisé par la fortune.

Un profond bien-être entoure celui-là.

Car celui qui se tient dans la lumière, celui-là, le bonheur suit chacun de ses pas
Comme une ombre bienfaisante.

Souhaitons-nous mutuellement de trouver ce refuge et réjouissons-nous avec reconnaissance lorsque sa lumière éclatante
Transperce les nuées.

Lorsque nos vies sont baignées de lumière,
sachons apprécier l'ombre,
Mais, plus important encore, ayons



le courage de la lumière.

Lorsque nos vies sont plongées dans l'obscurité, prenons

patience et ayons foi

Dans le soleil masqué par les nuages.

Les nuages ont une beauté propre pour qui peut la voir.

Alors, sans vertu particulière de notre part et souvent sans le savoir, Nous devenons les mains et les pieds d'une sagesse qui transcende la nôtre.

Parfois, il y a de la joie,
parfois il y a du chagrin,
parfois la lumière,
parfois la nuit.

Les cloches continuent à tinter. Et nous avons une chance profonde de les entendre.

D. Brazier

La Voie de ses Maîtres

Il y a déjà quelques années, Sensei avait rapporté dans Daishin cette question que lui avait posée une personne intéressée par La Demeure sans Limites :
« Etes-vous un Maître éveillé » ?

En la commentant par ces quelques mots :

« Rions un peu », ce qui m'avait jeté dans un trouble certain : n'était-ce pas tout de même une question légitime ?



En relisant les Oeuvres de Tchouang-tseu dans une nouvelle traduction de Jean Lévi (*), je

suis tombé sur cette anecdote également fort drôle mais tout aussi troublante :

À son interlocuteur qui la complimente sur sa peau de bébé malgré son âge avancé, la Dame-qui-s'en-va- toute-seule répond d'abord qu'elle a été instruite de la Voie, puis finit par préciser d'où elle tient cette connaissance :

« Ah ! Je l'ai apprise du fils d'Encre-auxiliaire, lequel la tient du petit-fils de Rabâchages-répétés, lequel la tient de Vision-lumineuse, qui la tient de Consentement-murmuré, qui la tient de Service-nécessaire, qui la tient de Litanie-bredouillée ; Litanie-bredouillée la tient d'Obscure-indistinction, Obscure-indistinction la tient d'Immensités-

vagues et Immensités-vagues de Débuts-incertains ». (**)

Voilà certes de quoi river leur clou aux sectaires, à tous les partisans d'une école ou d'une autre, comme aux disciples qui seraient tentés de courir d'un maître à l'autre pour dénicher le meilleur !

Mais alors que penser du profond respect dû au Maître qui nous enseigne La Voie ?

Et dans quel esprit réciter le matin tous les noms du Lignage qui ont transmis la lampe, qui nous relie intimement à l'enseignement et à l'expérience des Bouddhas et sont nos meilleurs soutiens pour pratiquer La Voie ?

Brusquement m'apparaît mon erreur :

Considérer tous ces noms comme des garanties que je suis dans la bonne voie, que l'excellence de leur enseignement me conduira à l'éveil, au-delà des petits défauts, des petits désaccords que mon esprit peut remarquer chez l'un ou chez l'autre...

Un peu comme on prendrait une assurance, en s'efforçant de choisir la meilleure...

ou s'asseoir sur une légitimité comme sur un héritage !

Encore un tour de cette volonté de possession derrière laquelle se cache l'attente (de plus en plus impatiente !) d'un résultat, et que nous ne pouvons nous empêcher de projeter, si nous n'y prenons pas garde, même sur les « êtres vénérables » que nous devrions suivre sans calcul, sans mesure, sans jugement.

Une fois de plus, me voici ramené à mon propre apprentissage, à ma propre pratique : je ne peux avancer qu'en vivant pleinement, dans un esprit de totale gratitude, chaque moment, chaque étape, chaque « imperfection ».

Alors seulement tout est possible : Débuts-incertains, Obscure-indistinction, Vision-lumineuse s'équivalent, s'engendrent, se succèdent, dansent et se chevauchent dans une merveilleuse liberté.

N'y a-t-il pas là de quoi se laisser aller à un rire joyeux ?

Tout est possible, car tout est là : le Shin Jin Mei, le plus ancien texte sacré du Zen, s'ouvre sur cette phrase : « Pénétrer La Voie n'est pas difficile. Mais il ne faut ni amour ni haine, ni choix ni rejet » (***)
Michel WA DO

(*) Les Oeuvres de Maître Tchouang, Traduction de Jean Lévi, aux Editions de l'Encyclopédie des Nuisances (2010).

(**) Chapitre VI, p.57-58

(***) Shin Jin Mei, Poème sur la Foi en l'Esprit, de Maître Sosan troisième Patriarche.



La Demeure sans Limites, été

J'ai été prise par la sérénité et la beauté de l'endroit
Les fleurs des champs
La voix de l'eau qui coule
Le chuchotement du vent dans les arbres
Des lézards sommeillant au soleil
Un escargot essayant à grand peine d'atteindre l'autre rive
Un crapaud en zazen sur un tapis de mousse sous le regard de Jizo
Tout en harmonie

Danièle D.

*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....*