



### Joshin Sensei

- Paris : sam. 2 avril, et sur  
- Youtube les vendredis,  
samedis et lundis,  
infos et horaires : [https://  
www.nousasseoireensemble.org/](https://www.nousasseoireensemble.org/)

- L'émission

« **Sagesses Bouddhistes** »  
avec Joshin Sensei :

"Maintenir notre pratique dans  
la bousculade du quotidien"  
sera diffusée dim. 17 avril à  
8h30 (comme d'habitude)  
sur France 2 puis en replay  
sur le site de France 2.

### La Demeure sans Limites

- du vend. 15 au lundi 18 :  
Retraite de la pleine lune.

**Le temple sera fermé  
du 20 au 27.**

[https://www.larbredeleveil.org/  
lademeuresanslimites/  
programmes-de-la-demeure-sans-  
limites/2022-04/](https://www.larbredeleveil.org/lademeuresanslimites/programmes-de-la-demeure-sans-limites/2022-04/)

### Uposatha :

Trois rencontres  
ce mois-ci :

- **Deux lunes nouvelles** :  
les vend. 1<sup>er</sup> et sam. 30, et  
- **Pleine lune** : samedi 16.

Rejoignez-nous, inscrivez-vous et  
pratiquons « ensemble » sans  
écran ni Internet !

[https://framadate.org/  
bMg9LJBsBI8KP3Ua](https://framadate.org/bMg9LJBsBI8KP3Ua)

### Sommaire

Planning et Uposatha

Nos résistances à la pratique  
*Ezra Bayda*

Ne vous racontez pas  
d'histoires.

*Jules Shuzen Harris*

Là où il n'y a « rien »...

*Diana Zuyten*

### En vrac :

Jusqu'au dernier insecte  
*Lama Zopa Rinpoche*

La grenouille et le poisson.  
*Su Chih*

Honorer ce monde.

*Kristine Mackenzie-Janson.*



### Hanah Matsuri 8 avril : Une paix sans armes, naissance du Bouddha :



« Comment est-il possible de créer une grande paix sans utiliser  
d'armes ? Comment pouvons-nous capturer le Bouddha vivant ?  
Zazen consiste à " faire cesser le feu " et à créer une paix profonde  
en soi et dans le monde. Pendant zazen, le "bouddha assis"  
s'actualise de manière vivante avec tout notre corps-esprit. En ce  
sens, un nouveau bouddha naît à chaque instant. C'est ainsi que  
nous capturons le Bouddha vivant.... »

*Issho Fujita*

[http://lulena-zen.blogspot.com/2021/04/une-paix-sans-armes-naissance-du-  
bouddha.html](http://lulena-zen.blogspot.com/2021/04/une-paix-sans-armes-naissance-du-bouddha.html)

### Nos résistances à la pratique



Nous sous-estimons souvent le fait qu'il est inévitable que  
nous rencontrions notre résistance en face de la pratique.  
Elle prend plusieurs formes : ne pas vouloir s'asseoir en  
méditation, ne pas vouloir rester avec ce que nous vivons  
dans l'instant plus de quelques secondes et passer  
rapidement à d'autres pensées, portant sur le passé ou le  
futur ; éviter toute douleur émotionnelle, ou la réprimer ;

blâmer les autres, se blâmer soi-même.

Nous pouvons voir ces résistances dans notre engagement :

« C'est trop difficile » « Je ne peux pas le faire » « Je ne suis pas à la  
hauteur ».



Une autre forme de résistance, plus subtile, est de parler ou de penser à la pratique, plutôt que pratiquer. Cela peut, sans que nous nous en apercevions, remplacer l'effort réel que nous devons fournir pour une vie dans la pratique. Nous résistons à faire face à la vie telle qu'elle est parce que cela nous obligerait à abandonner nos idées sur « comment cela devrait être ».

C'est la forme la plus primaire de résistance : vouloir que la vie soit autre que ce qu'elle est.



La plupart du temps, nous ne voulons pas vraiment nous réveiller. Nous voulons rester accrocher à nos croyances et à notre souffrance. Nous avons peur de l'inconnu et nous nous agrippons au connu.

Nous ne voulons pas lâcher nos illusions même lorsqu'elles nous rendent malheureux.

La résistance, c'est l'effort de l'ego pour garder le contrôle. (...)

Quand nous acceptons de nous confronter à ce qui est, même si nous n'aimons pas notre vie, nous n'éprouvons plus le besoin de lui faire la guerre.

Nous pouvons rencontrer notre résistance frontalement, en remarquant toutes les manœuvres par lesquelles nous évitons le moment présent, ou la pratique : la façon dont nous résistons à ce qui est.

Comprendre la profondeur de notre résistance est de toute importance pour poursuivre notre pratique.

Une autre forme de résistance est de se cogner contre « la sécheresse » : le moment où nous perdons le lien avec l'aspiration qui nous a fait commencer la pratique.

Souvent cela se produit lorsque ce que nous attendons de la pratique ne vient pas : quand elle ne nous apporte pas la paix, le calme, la libération de la peur que nous espérons.

La déception amène la colère, la colère la résistance.

Mais il faut bien comprendre que vaciller entre résistance et aspiration est le rythme naturel de la pratique et que cette « sécheresse » est la manifestation naturelle de ce cycle. Mais les premières fois où nous nous y heurtons, ça ne nous semble pas naturel du tout.

Nous pouvons penser que nous sommes en train d'échouer dans notre pratique parce que les pensées qui nous viennent à ce moment là nous semblent des vérités absolues.

Il est difficile de les voir juste pour ce qu'elles sont -des réactions automatiques aux hauts et bas inévitables de la vie dans la pratique.

Souvent, cette sécheresse est le moment où les étudiants quittent la pratique.

Mais si nous attendons, nous pouvons commencer à comprendre le cycle naturel de la résistance.

Le doute n'est pas un problème en lui-même -mais le problème vient de l'identification que nous faisons avec ce « je » qui doute, pensant qu'il est ce que nous sommes vraiment.



Nous pouvons apprendre à accepter, à demeurer dans l'expérience physique de ce doute, dans ce que notre corps ressent à ce moment-là, au lieu de poursuivre dans le train de pensées négatif que nous nous racontons.

Ce n'est pas facile, les pensées semblent solides, si convaincantes.

Thomas Merton l'exprime clairement :

*« L'amour et la prière véritables s'apprennent au moment où la prière est devenue impossible, et où le cœur s'est changé en pierre ».*

Ezra Bayda

## Ne vous racontez pas d'histoires



La seule personne que vous pouvez changer est celle qui est assise sur votre coussin. Vous ne pouvez pas me changer, vous ne pouvez pas changer votre conjoint.e,

vous ne pouvez pas changer vos enfants, même si vous essayez sans cesse.

Vous ne pouvez rien changer : tout résiste.

C'est difficile à accepter, mais nécessaire si nous voulons être libres.

Lorsque nous sommes honnêtes avec nous-mêmes, nous voyons que d'une certaine façon nous ne voulons pas nous sacrifier pour quelque chose ou quelqu'un.

Vous n'allez pas être libre si votre pratique de zazen ressemble à des vacances, cette pratique n'est pas pour se sentir bien ; si vous voulez vous sentir bien, allez à la plage !

Le bouddhisme ne traite pas de la souffrance mais de la joie.

Comment pouvons-nous vivre cette joie lorsque nous courons partout en espérant que le monde va changer parce que nous y sommes un peu inconfortables...?!

La pratique spirituelle n'est pas faite pour la sécurité ou la tranquillité.

Si vous êtes à un endroit et que vous voulez être libre, alors c'est à cet endroit même que vous devez apprendre à l'être.

Mais vous ne serez pas libre tant que vous n'aurez pas examiné chaque aspect de vous-même, tant que vous n'en aurez pas pris conscience.

La pratique, c'est cela.

*Jules Shuzen Harris*  
Traduction : *Joshin Sensei*

## Là où il n'y a « rien »...



Je réfléchis parfois, pas si souvent mais assez quand même, à "la joie", et je ressens que contrairement à notre vie dans le monde où l'on bâtit des maisons, des édifices pour se protéger, pour travailler avec un certain confort, etc. pour notre confort « spirituel » (quel mot employer ?), il faut abattre murs, remparts et clôtures, haies, enfin tout, et cet espace qui se fond alors dans le plein Univers, c'est notre demeure confortable, protectrice...

Cet espace, c'est la demeure de la joie, le foyer de la joie, la racine de la joie.

Et alors, c'est ce travail des épluchures, des égratignures et autres fissures en un usage patient qui, de temps en temps, offre un rayon de soleil ici, un rayon de soleil là, de l'air par ici, de l'air par là, et un beau jour, ploc !



Quelque chose qui tombe, un petit rien, une brique, deux briques, et en un instant -un instant sans limites- l'espace comble tout, et bien sûr on retourne au vieux coin de la chambre ; là, on est encore derrière les vieux murs, les murs griffés, usés, lézardés mais qui ne peuvent pourtant plus empêcher l'air, la lumière, le ciel sans limites : car ils sont là, ils ont été toujours là.

Pas de charme romantique... lâcher prise, c'est pas un jeu d'enfants, c'est pas une belle consigne "spirituelle"... c'est un petit début... et voilà, on apprend à se connaître avec la joie... celle qui prend racine là où il n'y a "rien", là où tout est "là"... (à suivre... je suppose...)  
(et la peur -il y a toujours la peur : lâcher prise, c'est un gros boulot !)

*Diana Zuyten Monte-Video*

## EN VRAC :

### Jusqu'au dernier insecte



Nous sommes responsables de l'Eveil des petites fourmis qui crapahutent autour ; il faut qu'elles deviennent éveillées aussi vite que possible, c'est de ça dont nous sommes responsables.

Chaque personne en enfer, chaque démon affamé, et chaque animal, chaque insecte, chaque être dans l'océan ou dans la terre aussi petit soient-ils, qu'on ne puisse les voir qu'avec une machine, nous sommes responsables pour eux tous.

Nous sommes responsables pour le bonheur de chaque insecte dans l'herbe, pour leur donner le bonheur des vies futures, la libération du samsara et l'Eveil.

C'est pour cela que vous existez, c'est pour cela que nous sommes tous là, pour remplir ce vœu, cette responsabilité. Tout le monde est inclus, tout le monde.

Faire du bien à tous les êtres, cela inclut votre père et votre mère et votre ennemi ; personne n'est laissé à l'extérieur de cela.



Vous dédiez votre vie aux êtres vivants, ces êtres les plus précieux, les plus chers.

Rien que d'y penser, ah permettre leur Illumination, rien que cela, pas même la réalisation de ce but, ah c'est vraiment, vraiment extraordinaire.



Lama Zopa Rinpoche  
Traduction : Joshin Sensei

## La grenouille et le poisson



J'ai de la peine pour la grenouille prise au piège, bouche close, elle conserve précieusement les dernières gouttes d'eau.

Et j'ai de la peine aussi pour le poisson dans le filet, bouche ouverte, il avale un peu d'humidité. Quand on leur ouvre le ventre, ils souffrent ; arrivé là, mon esprit ne peut l'imaginer.

*Su Chih*

## Honorer ce monde



Ainsi, si nous voulons développer notre compassion et trouver un moyen de contribuer activement à la création du monde dans lequel nous aimerions vivre, il se peut que nous devions nous tourner délibérément vers des sujets difficiles (le changement climatique par exemple) - en y devenant plus, et non moins, sensibles.

Mais il est important de cultiver d'abord nos ressources intérieures afin d'être prêt à « faire face au désordre dans lequel nous sommes », et la pratique de la gratitude est un moyen très puissant d'y parvenir.

Non seulement la gratitude donne lieu à des sentiments agréables, mais elle nous connecte profondément à ce que nous aimons et que nous voulons donc protéger.

Cet amour et cette interconnexion sont peut-être la motivation la plus puissante pour sortir de notre zone de confort - pour ressentir profondément et même honorer la douleur de ce monde dont nous faisons partie.

Pour reprendre les mots de Frederick Beuchner, nous sommes appelés à « l'endroit où votre joie profonde et la faim profonde du monde se rencontrent ».

Et pour trouver cet endroit, il faut de la volonté, de l'ouverture et une (re)connexion avec notre amour et notre préoccupation pour le monde.

*Kristine Mackenzie-Janson.*  
Traduction : Joshin Sensei  
<https://earthymindfulness.com/engaged-mindfulness/>

Un numéro de Daishin en petits bouts, en puzzle, mais à la fin, une image qui apparaît...

Chacun.e de nous peut la reconstruire, elle sera sans doute un peu différente à chaque fois, et c'est tant mieux...

la joie, la gratitude, l'acceptation... des idées positives pour travailler avec nous de façon positive, avec curiosité, avec joie, sans culpabilité ni souffrance...

Rien à arracher, mais des graines à arroser pour une floraison brillante...

*Hana Matsuri,  
fête des fleurs et  
du bébé Bouddha.*

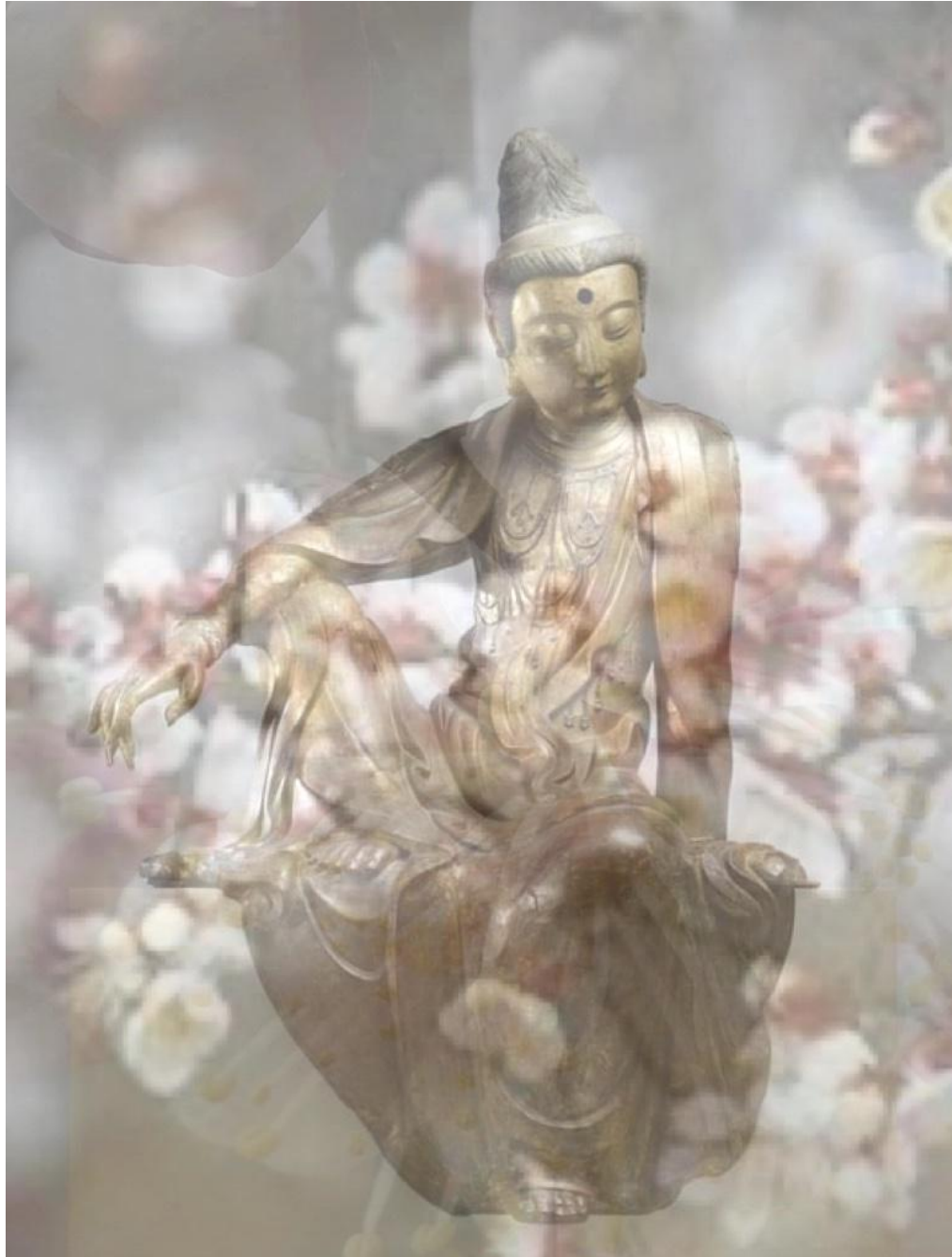


### Illustrations :

La-boite-a-the ; kanpai.fr ;  
papilles nomades ;  
My Japan Blog.  
Kanzéon (Guanyin) : artiste inconnu.

<https://art.thewalters.org/detail/4483/seated-guanyin-kuan-yin-bodhisattva/>

**Hier branches mortes toutes tordues  
ce matin pruniers en fleurs  
cadeau de Kanzeon**



*Kanzeon dans sa robe de printemps...*

*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...*