

N° 155 Octobre 2010

Bienvenue dans la Sangha:
Marylise Shinju Shôji

Journée de zazen à Paris :
samedi 23 octobre
inscription : nouveau
N° de téléphone de
Laurent : 01 76 05 52 73.

Réouverture de la DsL :
le lundi 18 octobre

Deux retraites en
octobre - novembre :
tout le programme sur
le site, ou à demander
par courrier.

6-7 novembre :
Joshin Sensei participe au
Forum de Terre du Ciel,
à Aix Les Bains. Infos sur le
site de «Terre du Ciel ».

*Le grand poète marche
trente-six pas ;
la poésie est faite de
trente-six poèmes.
Il ne doit jamais
revenir en arrière ;
quand on avance,
le coeur se renouvelle
et finalement
ne pense plus
qu'à aller de l'avant.*

Basshō

DAISHIN



Zendo de Paris : marcher quand on marche

La marche en méditation, Kinhin, c'est vraiment important. La chose frappante, juste comme zazen, c'est que ça ne sert absolument à rien ! Vous marchez, vous n'allez nulle part. D'habitude quand vous marchez vous allez d'un point à un autre. Et là, vous marchez et vous n'allez nulle part. Généralement, quand on va d'un point à un autre, on a tendance, quand on est ici, à être déjà arrivé là-bas. Et ce qui se passe entre les deux points n'est pas vraiment intéressant. Vous êtes venus comment jusqu'ici ? Par le bus, par le métro, par la gare ? Quand vous marchiez, vous vous êtes dépêchés pour arriver ici, entre la gare, l'arrêt de bus, l'arrêt de métro et ici. Est-ce que vous avez vu que vous marchiez ? Sans parler de ce qu'il se passe autour. Parce que parfois on marche comme des automates. Est-ce que vous avez vu que vous marchiez ? Un pied, un pied, un pied, respirer. Est-ce que vous avez vu ça ?

C'est intéressant à la Demeure Sans Limites. Je vais parler de la Demeure Sans Limites, parce qu'il y a la porte de sortie là et la porte de la cuisine là. Et on est sans arrêt en train de faire l'aller-retour entre les deux. Mais bien sûr, en général, quand on sort de là, on se dit : « Ah, il faut que j'aille préparer le repas. » et on est déjà arrivé dans la cuisine. Et les pas qu'on fait entre les deux, c'est comme si on ne les faisait pas, on n'est pas là. On n'est pas là. C'est embêtant parce que ça fait une bonne trotte où on dit qu'on n'est pas là. Quand on dit que l'on n'est pas là pour aller d'un endroit à un autre, cela fait vraiment une grande partie de notre vie où on est

Sommaire

**Marcher quand
on marche**
Joshin Sensei

**L'obstacle de la
culpabilité.**
Dzigar Kongtrul
Rimpoché

Le soir, la lune...
Martine

En vrac

absent. Qu'est-ce qui se passe pendant ce temps là ? « Ah, qu'est-ce que je fais dans cette pièce, qu'est-ce que je suis venu faire au fait ? Eh bien je ne m'en rappelle plus. Bon, eh bien, ça ne fait rien. »

Et « kinhin », la marche en méditation, c'est comme ça, un pas, un pas, un pas. Et à la fin vous tournez, mais vous ne tournez pas avant comme dans l'histoire de tourner en rond. Ça, ce n'est pas vrai. C'est si on se met à la fin de kinhin; on se met à la fin de kinhin, on regarde ici, ce qui n'existe plus déjà et on se dit j'ai tourné en rond. La marche en méditation c'est juste là. Là. Une fois que ce "là" est fini, il n'y a plus rien. Il y a un autre moment, il n'y a plus rien. C'est notre pratique dans la vie de tous les jours, c'est votre pratique de laïc, c'est votre pratique de la Voie du Bouddha .

...Oui, mais je n'ai pas le temps de faire zazen, je n'ai pas le temps de faire ceci, je ne peux pas manger avec les bols, je ne peux pas garder le silence, etc. Mais marcher. Un pied, un pied, un pied. Il n'y a rien qui peut vous empêcher de le faire. Quand vous allez de la cuisine à la chambre, du bureau à ... etc, il n'y a rien qui peut vous empêcher d'être là, dans votre corps. Complètement. Dans votre respiration. Un pied, un pied, un pied. C'est une pratique tellement simple que personne ne la fait ! Tellement simple, qu'elle échappe. Bien sûr, elle nous échappe. Comme ce moment nous échappe, comme chaque instant nous échappe.

On voit les grands moments. C'est comme si dans notre vie, il y avait un projecteur, il y a un « Grand Moment » et après ça repart dans le noir. Mais notre vie, c'est tout l'ensemble. Tout l'ensemble. Tous ces moments que vous ne vivez pas, vous ne les vivrez jamais. Ils sont passés, ils sont terminés. Ils ne vont pas revenir. C'est là, c'est exactement là que vous devez vivre votre vie. Un pas, un pas, un pas. Ou bien vous êtes assis, une respiration, une respiration, une respiration. Vous êtes en train de faire quelque chose, voilà, ça et en même temps il y a le corps, et en même temps il y a la respiration et en même temps il y a l'action et en même temps il y a tout ce qui vous entoure.

C'est facile. Un pas, un pas, un pas. De mon bureau à la porte, de la porte au bureau. Dans la vie, il y a des petites choses. On ne peut pas bouleverser sa vie d'un coup. On est vraiment des êtres d'habitudes avec des bonnes et des mauvaises. Vraiment enracinées. Au niveau des petites choses. Voilà, sur tel trajet, quand je vais faire tel trajet, je vais faire attention. Des petits trajets, encore une fois, de votre bureau jusqu'à la porte. Là, je vais faire attention. De la porte jusqu'au garage par exemple. Des petites choses. Il faut se réhabituer. On est tellement absent de nous-mêmes et à nous-mêmes, qu'on ne le remarque même pas. C'est ça l'ignorance. On ne le voit pas. Et donc il faut se réhabituer. C'est la même chose avec la façon dont on va manger tout-à-l'heure. Avec nos bols. Bien

sûr, les premières fois, vous vous rappelez tous, et puis, il y en a peut-être qui vont le voir, la façon de manger que l'on a paraît complètement aberrante. On prend le bol, on prend une bouchée, deux bouchées, on repose le bol, on fait zazen. Mais est-ce que chez vous, vous voyez quand vous mangez ? Bien sûr, vous allez me dire, je ne peux pas manger avec les bols, je suis avec ma famille, je suis avec des amis, je suis avec mon compagnon, ma compagne, etc. Mais quand vous prenez une bouchée, est-ce que vous savez ce que vous êtes en train de faire ? Donnez-vous par exemple, là aussi, un petit espace. Par exemple, je vais au moins commencer le repas comme ça, quatre ou cinq bouchées et après je vais commencer à parler, je vais continuer ce que j'ai dans la tête depuis ce matin, et ensuite je vais regarder la télé., et ensuite, etc. Mais donnez-vous au moins un petit espace. Si ces petits espaces là, vous ne vous les donnez pas, ils n'existeront pas.

Il y a la Demeure Sans Limites. Mais, moins il y a de petits espaces de pratique comme ça dans votre vie, et plus la Demeure Sans Limites est difficile, tout d'un coup, ce n'est pas possible tout d'un coup. Vous voyez ? Des petites choses. Des toutes petites choses. C'est plein de petites choses d'être présent dans son corps. C'est plein de toutes petites choses « quand je mange, je mange »; il faut que vous trouviez dans votre vie des points d'ancrage.

Joshin Sensei

2ème partie le mois prochain.

L'obstacle de la culpabilité

Si l'on s'efforce de s'améliorer sur un chemin spirituel sans un sentiment positif de soi, faire face à ses défauts sera difficile. Le désir de travailler sur nos défauts est la raison pour la plupart d'entre nous qui nous engageons sur un chemin spirituel. Mais cela n'est pas toujours facile -non pas parce qu'il n'y aurait pas dans le chemin Bouddhiste toute une réserve de moyens habiles-mais parce qu'en tant qu'être humain, nous trouvons difficile d'accepter notre esprit tel qu'il est. Quand nous nous asseyons pour la pratique, nous trouvons souvent difficile de regarder en face ce qu'il y a « l'intérieur ». Toute sorte de sensations indésirables et de pensées apparaissent. Notre réponse est :

« C'est mal, vraiment mal. Je dois couper cela. Je dois me débarrasser de cela ». Plus nous regardons, plus nous découvrons.

Quand notre esprit réagit avec colère, irritation, jalousie, fierté ou arrogance, il est difficile de penser à nous-mêmes de façon positive. Quand nous projetons notre colère sur les autres, nous nous sentons comme une mauvaise mère, un mauvais père, un mauvais mari, épouse ou frère. Nous étions supposés être attentifs et pleins de compassion mais au lieu de cela, nous avons tout raté. Maintenant nous sommes en plus un mauvais pratiquant. Quand nous nous sentons coupable, nous pouvons dire au revoir à notre belle image personnelle. Se sentir coupable indique que

nous avons une forte aversion pour notre esprit, pour ce que nous sommes, ce que nous ressentons et ce que nous pensons.

Souvent, nous ne remarquons pas cette aversion car nous sommes trop occupés pour visiter « la scène du crime » et nous tournons tout ceci dans notre esprit comme si cela pouvait changer quelque chose. C'est comme aller voir un film pour la deuxième fois en espérant que la fin soit différente !

Nous ne pouvons simplement pas accepter nos conduites erronées, nous ne pouvons pas non plus accepter les causes et les conditions qui ont produit ces résultats indésirables. Bien sûr nous pouvons parfois remarquer ces comportements pour d'autres mais nous avons toujours un sentiment d'inconfort : « Je souhaiterais ne pas avoir fait cette chose que j'ai faite la semaine dernière ! Pourquoi mon esprit ne peut-il rester dans un état paisible comme il est décrit dans les enseignements? Pauvre de moi ! » C'est un peu masochiste, et tout cela, parce que nous ne voulons pas accepter et nous asseoir avec le résidu de nos actions.

Je crois que la culpabilité est une épreuve pour ceux qui vivent dans le monde moderne, où les gens donnent tant d'importance à leurs sentiments et à l'état émotionnel de leur esprit. Dans les cultures plus traditionnelles, comme au Tibet, les gens accordent moins d'importance à leurs émotions. Je ne veux pas dire qu'ils n'ont pas d'émotions mais ils ne s'arrêtent pas autant dessus et ne leur

donnent pas autant d'importance. Même dans les cultures modernes, certaines personnes ressentent plus fortement la culpabilité que les autres. Souvent les gens qui viennent d'un milieu moins privilégié ressentent moins la culpabilité alors que ceux qui viennent d'un milieu plus privilégié et éduqué se battent plus avec la culpabilité car ils tendent à analyser leurs pensées et émotions, et à leur chercher des significations.

C'est peut-être aussi que la culpabilité contient un aspect de fierté personnelle. Nous ne pouvons simplement pas envisager que nous pourrions commettre des fautes. Les voyant, c'est comme si nous n'étions plus nous-mêmes. Pour parler franchement, ce dont nous devrions nous débarrasser, c'est de l'habitude de rejeter notre expérience. C'est cette habitude qui donne naissance à la culpabilité.

Dzigar Kongtrul Rimpoché
Traduction Yvon

(Nous accepter tels que nous sommes, sans critique ni approbation, nous permet de nous voir plus clairement, et donc de nous changer nous-mêmes. La culpabilité n'est pas une « bonne » réaction, mais un obstacle, et qui, justement, nous empêche de changer... en toute bonne / mauvaise conscience! » *Sensei*).

Le soir, la lune...

Je suis partie de la Demeure Sans Limites il y a trois jours déjà. Je devais rester six jours, je ne suis restée que quatre jours.

La pression en moi a été forte, les miroirs puissants; j'ai eu une crise de migraine au bout du 3ème jour. Je me suis laissée emporter par la vague des émotions.

Le lendemain de mon départ, dans la nuit je ne dormais pas, alors je me suis levée et j'ai fait zazen. Je fais maintenant zazen le matin avant de prendre mon petit-déjeuner, comme à la DsL ; les trente minutes que je faisais avant me paraissent courtes, je fais 40 minutes comme à la DsL.

Avec Jokei, j'ai rectifié la position que j'avais sur le coussin. Je suis maintenant plus posée sur mon bassin, mes jambes sont mieux placées et ainsi je n'ai plus cette sensation de «ne plus avoir de pieds»!! (la circulation ne se faisant plus). Le soir de mon départ, Jokei m'a suggéré de rester avec la douleur ; je ne l'ai pas fait, la vague en moi était trop forte.

J'ai reçu deux cadeaux : me sentir stable avec la force de gravité dans mon bassin (changement de position sur

le coussin), et ainsi ressentir les émotions dans la poitrine en pouvant rester avec elles, en les voyant occuper le terrain, mais sans jamais être entraînée.

Ce soir-là, Jokei a dit : « Oh, la lune est belle. » Il fait mauvais temps en moi, mais la lune continue de briller et sûrement ce mauvais temps intérieur va se dissiper. Patience.

Martine

En Vrac :

Livres : Merci à A.M. qui nous a envoyé :

« Comment chier dans les bois. Pour une approche environnementale d'un art perdu ».

Nous le mettons dans la bibliothèque à la disposition de tous...

L'adresse du Nissodo pour écrire à Jokei Ni

- mais n'écrivez pas avant mi-décembre, svp :

Aïchi Senmon Nissodo
1-80 Shiroyama Cho
Chikusa ku Nagoya Shi
464-0045 Japon

Dans le silence, on entend mieux.
Dans le silence, on entend les regards, les sourires.
Dans le silence, on entend
toute la beauté du monde.
Merci pour
ce merveilleux cadeau.
F. après la retraite de l'été.

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...

Pour vous y abonner, merci d'envoyer un chèque de 15 euros/an à

La Demeure sans Limites, Riou la Selle, 07320 St. Agrève.

Ordre : ASSOCIATION L'ARBRE DE L'EVEIL.