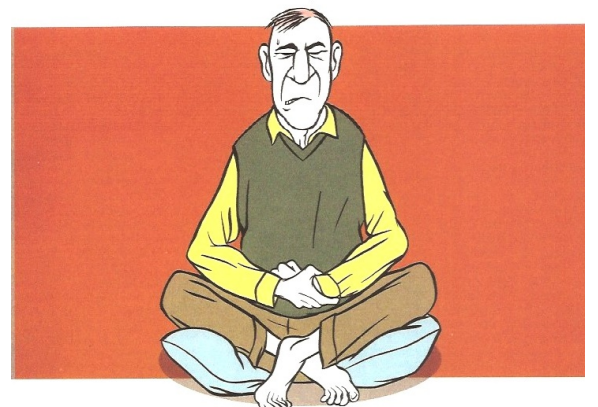




大

心

DAISHIN



*Dessins d'André Slob,
Buddhadharma été 2013*

" Si nous entrons dans
une communauté spirituelle
à la recherche d'une parfaite sérénité,
nous allons inévitablement rencontrer
des écueils. Mais si nous comprenons
la communauté comme un endroit
nous permettant de mûrir notre pratique
de l'assiduité, de la patience et
de la compassion,
de devenir conscients avec les autres,
nous disposons alors d'une terre fertile
pour nous éveiller ".



DAISHIN

*(Jack Kornfield,
Après l'extase, la lessive,
La Table Ronde, Pocket, p.359)*

**La Demeure sans Limites
est fermée jusqu'au printemps,
la date de réouverture et le
planning seront envoyés
bientôt, et mis en ligne sur le
site.**

Retraites avec Joshin Sensei :

Paris : samedi 25 janvier

Auriol : vend.17 & sam.18 janvier

Annecy : samedi 8 février

Un site recommandé :

[http://
bouddhismeaufeminin.free.fr/](http://bouddhismeaufeminin.free.fr/)

Sommaire

Une lueur d'humanité
Mandela

Silence, calme, vastitude
Tenzin Wangyal Rinpoche

Rien à voir...
David Lowe

Moi, es-tu là ?
J.Baggini...

Une lueur d'humanité

J'ai toujours su qu'au plus profond du cœur de l'homme résidaient la miséricorde et la générosité. Personne ne naît en haïssant une autre personne à cause de sa couleur, ou de son passé, ou de sa religion. Les gens doivent apprendre à haïr, et s'ils peuvent apprendre à haïr, on peut leur enseigner aussi à aimer, car l'amour naît plus naturellement dans le cœur que son contraire.

Même aux pires moments de la prison, quand mes camarades et moi étions à bout, j'ai toujours aperçu une lueur d'humanité chez un des gardiens, pendant une seconde peut-être, mais cela suffisait à me rassurer et à me permettre de continuer. La bonté de l'homme est une flamme qu'on peut cacher mais qu'on ne peut jamais éteindre.

*Nelson Mandela « Un long chemin vers la liberté »
cité dans "La Bonté humaine" J. Lecomte éd. O.Jacob*

Silence, calme, vastitude.

Lorsque vous êtes en proie à la confusion, lorsque vous vous sentez déconnecté, ou même dans un moment apparemment anodin, tournez votre attention vers l'intérieur. Sentez-vous le calme qui devient disponible ? Cela semble facile et donc peut-être pas très convaincant comme remède à la souffrance. Pourtant, cela peut prendre des années, voire une vie entière, pour opérer ce simple saut et découvrir ce qui devient alors disponible. Certaines personnes n'y parviendront pas et

continueront à percevoir le monde comme une source potentielle de dangers et de menaces. Mais si vous êtes à même de faire et de refaire ce chemin, cela peut transformer votre identité et votre expérience. Prendre conscience d'un moment d'agitation ou de nervosité et savoir qu'il y a une autre façon de vivre les choses – en tournant son regard vers l'intérieur et en entrant en contact avec le calme fondamental de l'être, c'est découvrir le refuge intérieur au travers du calme. Lorsque vous tournez votre attention vers l'intérieur, il se peut que vous entendiez une cacophonie de monologues intérieurs. Tournez-vous vers le silence. Entendez



simplement le silence qui est disponible. La plupart du temps, nous n'écoutons pas le silence. Nous écoutons nos pensées – nous négocions, nous échafaudons des plans et nous sommes ravis lorsque nous parvenons à une bonne solution, nous trompant en prenant cela pour de la clarté. Parfois, nous nous efforçons de ne pas penser à quelque chose et d'évacuer cette chose de notre esprit, nous distrayant avec d'autres choses. Tout cela n'est rien d'autre que du bruit, une expression de la parole de souffrance. Lorsque nous écoutons le silence disponible à chaque instant, que nous nous trouvons au milieu d'un aéroport bondé ou à table avec nos proches, notre bruit intérieur s'éteint.

Nous découvrons ainsi le refuge intérieur au travers du silence.

Lorsque vos pensées se bousculent, tournez-vous vers l'aspect vaste de l'esprit. La vastitude est toujours disponible parce qu'elle est la nature même de l'esprit – ouvert et clair. N'essayez pas de rejeter, de contrôler ou bloquer vos pensées. Laissez-les venir. Accueillez-les. Regardez-les pour ce qu'elles sont. C'est comme d'essayer d'attraper un arc-en-ciel : lorsque vous allez vers lui, tout ce que vous trouvez, c'est de l'espace. Vous découvrez ainsi le refuge intérieur au travers de la vastitude.

N'encouragez pas les pensées. Ne les rejetez pas non plus. C'est important. Si vous observez vos pensées directement, sans fard, elles ne peuvent pas s'entretenir. En revanche, si vous rejetez une pensée, c'est une autre pensée. Et cette pensée, ce n'est rien d'autre que l'égo qui joue au plus malin : « Je déjoue cette pensée en l'observant. Voilà ! ». Voilà, en effet. Vous voilà en train de vous parler, sous couvert d'observer vos pensées. L'esprit calculateur est celui qui crée notre souffrance. Peu importe l'élégance et le raffinement de nos stratégies, elles ne sont jamais qu'une expression de l'esprit de souffrance. Alors au lieu d'élaborer une stratégie gagnante, il nous faut complètement revoir notre relation avec l'esprit de souffrance, en accueillant nos pensées, en les observant, puis en permettant à l'observateur de disparaître lui aussi.

Que reste-t-il alors ? vous demanderez-vous peut-être. À vous de le découvrir, par l'observation directe et sans fard. L'esprit qui s'interroge sur ce qui reste si l'on ne s'appuie pas sur la pensée ou

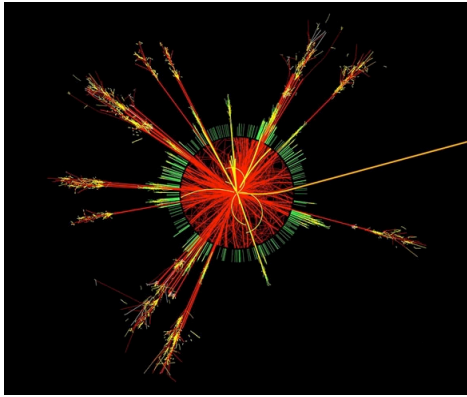
sur l'observation de l'expérience ne peut pas découvrir la richesse de l'ouverture de l'être. Nous devons regarder directement notre esprit penseur, toujours occupé, pour découvrir le refuge intérieur de la vastitude et, ce faisant, l'esprit lumineux.

*Tenzin Wangyal Rinpoche,
Buddhadharma,
Summer 2011.
Trad° : Françoise Myosen*

Rien à voir...

(...) Ce qui me trouble en ce moment, c'est qu'en dépit des apparences, il n'y a presque rien dans l'univers. Par exemple, quand vous voyez dans un livre d'astronomie une photo du système solaire, l'image est toute resserrée afin de tenir dans la page. La réalité est extrêmement différente. Si le soleil était un ballon de football, la terre aurait la taille d'une cacahuète éloignée de 3 km (je n'ai pas vérifié, alors ne me citez pas). Ensuite, la planète la plus proche serait à la hauteur d'Orléans, si l'on dit que le ballon de football est devant la gare Montparnasse et que personne n'a shooté dedans. Puis la suivante serait dans l'eau bleue des Maldives, et ainsi de suite. Il y a des petits bouts de machins qui flottent autour mais, en gros, pratiquement rien que de l'espace vide. Étourdi par la pensée de ces vastes espaces plein de rien, j'ai regardé vers plus petit. Après tout, on peut exprimer une pensée universelle aussi bien en regardant les étoiles que les fleurs de son jardin. Mais ce que j'ai lu l'autre matin dans un train bondé m'a vraiment épaté. Apparemment, si un atome était de la taille d'une cathédrale, alors le noyau ne serait pas plus gros qu'une mouche, et – ce qui est

étonnant et vraiment dérangent, c'est que 90% de la masse (visible) de l'univers est contenue dans ces noyaux



cern- particule

gros comme des mouches. Comme si la cathédrale ne pesait rien, et que c'étaient ces petites mouches bourdonnant autour qui font pencher la balance. Alors, l'atome que vous voyez innocemment dessiné dans un livre de sciences – un bon gros noyau avec des petits électrons volant autour – vous induit tout autant en erreur que le dessin de ce bon vieux soleil ressemblant à une mère réchauffant ses chers petits enfants-planètes. Un atome, c'est surtout de l'espace vide. Les corps solides sont, comme l'univers, largement vides. Alors, si nous sommes entourés, et constitués, d'espace vide, pourquoi est-ce que ma vie me semble bourrée de choses ? J'ai oublié de dire que je changeais de maison, ce qui est maintenant assez futile, puisque je suis juste en train d'essayer de bouger un espace vide très encombrant qui pèse une tonne à travers un espace lui aussi pratiquement vide, pour arriver à un autre espace vide.

Pourquoi ne pas tout laisser tomber, mettre l'essentiel de mes affaires dans un sac à dos, et partir aussi libre

qu'une particule élémentaire ? Parce que cet espace bête, bien qu'essentiellement vide, est plein de souvenirs qui sont justement la partie temporelle de la bêtise. Parce que non seulement « j'existe » dans l'espace, mais « j'existe aussi dans le temps », et c'est là qu'arrive Einstein, ce qui complique le dilemme à la Stan Laurel : ne pas être fichu de passer à travers une porte sans que cela pose des problèmes insurmontables.

En fait, mon déménagement est un déplacement dans un espace-temps à quatre dimensions, et je ne bouge pas seulement une masse, mais je déplace d'un endroit à l'autre la légère courbure de l'espace-temps causée par le poids de la partie pesante de la matière, autrement dit, si vous préférez, les mouches dans la cathédrale.

Ce qui me fait vaciller intérieurement dans un certain vertige existentiel, tout en souriant comme un clown extérieurement, et je vois pourquoi Einstein, sur cette photo célèbre, tire la langue... !

*David Lowe, journaliste
Trad. Joshin Sensei*

Moi, es-tu là ?

Tout indique que le « moi » n'existe pas, sauf comme une illusion tenace : c'est le « trick », la ruse dont parle le titre du livre : la « façon remarquable dont un entrelacs complexe de phénomènes mentaux, rendus possibles par le cerveau, produit un moi unique, sans qu'existe un élément unique qui lui corresponde »

(...) Selon Baggini, il est plus prometteur d'envisager le moi non pas comme un état mais plutôt comme une action.

« Le moi n'est ni une substance, ni une chose, mais résulte de l'activité d'un ensemble d'éléments ». Et lorsque ces derniers, présents dans la chair du cerveau, subissent des changements ou des blessures, leur capacité à « faire moi » change également. Nous n'existons que comme émanation d'une activité neuronale disséminée, et même si nous parlons d'un moi – fiction utile, inévitable – celui-ci est loin d'être aussi réel et durable que notre vocabulaire le laisse entendre. Comme l'écrit Baggini : « Le moi est un mirage qui s'est perçu, et n'a évidemment pas cru qu'il percevait un mirage » ! (...)

En même temps, dire que le moi n'est pas réel n'est pas dire qu'il n'est rien. L'irréalité du moi n'implique pas que rien de réel ne se passe en nous, qui engendre et entretient cette illusion fonctionnelle selon laquelle « nous » sommes.

Et c'est précisément ici que se trouve le plus profond mystère.

Baggini : « Nous ne sommes rien d'autre que de la matière, mais pas seulement de la matière ».(...)

Le mystère reste entier. (...)

*C. Hueneman sur le livre
«The Ego Trick, What Does it Mean To Be You ? »
de J.Baggini,
Books avril 2012,
proposé par Joshin Sensei*

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...

On pourrait croire
que je me suis enfermé
moi-même
loin des gens du monde -
et pourtant ...
pourquoi alors
n'ai - je jamais cessé
de penser à eux ?



Ryokan

N° 192 Février 2014

Joshin Sensei :
Annecy : 8 février,
Auriol : 14 et 15 février,
Paris : 22 février.

Jokei Sensei sera à :
Alès tout le mois de février,
Retraites : 8 février et
les 14, 15 et 16 février.

Renseignements :
www.zendoleauvive.fr



DAISHIN

Débat : **le bouddhisme, la Voie du milieu, l'euthanasie.**

Une discussion ayant eu lieu récemment en Belgique, suite à la proposition d'extension d'un projet de loi d'euthanasie aux mineurs :

- La loi telle qu'elle existe aujourd'hui pour les majeurs :

Selon la loi de 2002 relative à l'euthanasie, une personne majeure peut introduire une demande d'euthanasie si elle se trouve dans une situation médicale sans issue, que sa souffrance physique et/ou psychique est « constante, insupportable et inapaisable » et que sa maladie est incurable. Le patient a la possibilité d'introduire sa demande à n'importe quel moment de sa maladie. La décision se fait dans le cadre d'un dialogue strict entre le médecin et le patient.

- La loi telle qu'elle peut être votée aujourd'hui pour les mineurs :

La proposition de loi telle qu'elle pourrait être votée aujourd'hui en commission sénatoriale comporte une série d'amendements qui la différencient de la loi de 2002 pour les adultes. Précisons d'abord qu'aucun âge minimum n'a été requis. Ensuite, seules des souffrances physiques peuvent être invoquées. L'enfant ou l'adolescent ne peut en outre faire une demande qu'en phase terminale de sa maladie, lorsque la mort est prévue « à brève échéance ». Enfin, et c'est sans doute le point qui a fait le plus débat, l'accord explicite des parents sera exigé.

Elodie Blogie, Le Soir, 27 novembre 2013

La présidente de l'Union Bouddhique Belge :

Presque tous les principaux cultes représentés en Belgique sont signataires de la lettre ouverte contre l'extension de la loi .
Le bouddhisme, par contre, n'en fait pas partie. Et pour cause, dans

Sommaire

Débat en Belgique :
le Bouddhisme,
la Voie du milieu,
l'euthanasie.

Silence, calme, vastitude
2-3 / *Tenzin Wangyal
Rinpoche,*

Qui est votre Maître ?
Kobun Chino Roshi

cette philosophie religieuse, « toute personne est parfaitement libre », souligne Monique De Knop, présidente de l'Union bouddhique belge, « nous sommes dans un non-dogmatisme absolu ». Elle précise cependant que le courant bouddhiste encourage à rester pleinement conscient jusqu'au bout, car « le moment de la mort est quelque chose de précieux dans le cadre d'une renaissance ».

S'ils privilégient donc les soins palliatifs, les bouddhistes n'excluent pas la possibilité d'une souffrance si importante qu'il en devient intenable de rester en pleine conscience. Même si, entraînés sur le plan spirituel, notamment à travers la méditation, « ils vont souvent arriver à gérer les problèmes et les douleurs ». Ce qui fait dire à Monique De Knop que les demandes d'euthanasie doivent être assez rares dans la communauté.

L'âge, pour eux, ne change strictement rien au raisonnement. Si l'acte à poser peut être particulièrement pénible pour le personnel médical, les bouddhistes y opposent la motivation altruiste qui doit alors dominer. Bien sûr, il existe également dans ce courant spirituel des préceptes comme « tu ne prendras pas la vie d'autrui ».

« Mais ils doivent toujours faire l'objet d'un examen au cas par cas », précise la présidente de l'Union bouddhique.

Si les bouddhistes ne représentent qu'une part infime de la population belge, leur point de vue de « Voie du milieu » en ce qui concerne l'euthanasie est sans doute partagé par de nombreux Belges.

Les laïques et les athées se sont déjà prononcés clairement en faveur de la loi. Et si Messieurs Ugurlu, Guigui ou Léonard, par exemple, représentent l'autorité des différents cultes, il n'est pas

certain que la base des fidèles dans son ensemble se positionne de façon aussi radicale sur la question. En France, où l'euthanasie n'est même pas autorisée par la loi, une enquête de 2012 a révélé que 59% des catholiques étaient favorables à la légalisation de l'euthanasie...

*Elodie Blogie,
Le Soir, 27 novembre 2013*

Silence, calme, vastitude (2) :

Trouver la porte du refuge intérieur : Le calme, le silence et la vastitude débouchent sur un même lieu - la conscience ouverte. Mais ce lieu, ce refuge, on y pénètre par une porte particulière : par le corps, la parole ou l'esprit. (...)



L'entrée la plus proche est là où vous êtes. Cette tension dans votre nuque et vos épaules peut être cette entrée. Votre « Critique intérieur » peut être cette entrée. Votre esprit hésitant, vos doutes, peuvent être cette entrée. Mais souvent, nous négligeons les solutions évidentes et multiplions les détours. Il est intéressant de voir comme il est fréquent que nous n'accordions aucune valeur à ce qui se trouve sous nos yeux.

Si la conscience ouverte est si simple et si tout moment de distraction, d'irritation ou de colère est une porte qui s'ouvre à nous, pourquoi ne nous tournons-nous pas vers notre inconfort pour découvrir une

vérité plus profonde ? Tout simplement parce que nous ne sommes pas habitués à l'ouverture et parce que nous ne croyons pas qu'elle suffise. Tourner notre attention vers l'intérieur semble être la chose la plus facile au monde, et pourtant nous ne le faisons pas.

Comment se familiariser avec le refuge intérieur ? Si nous sommes malades et qu'un médecin nous prescrit un médicament dont il nous dit qu'il est absolument nécessaire à notre guérison et à notre bien-être, nous sommes motivés à le prendre. Peut-être devrions-nous penser à ce refuge intérieur comme à un médicament qui nous débarrassera de notre habitude à nous déconnecter de la source de l'être. Vous avez trois pilules à prendre : le calme, le silence et la vastitude.

Commencez par prendre au moins trois cachets par jour. À vous de voir quand vous prenez votre dose de calme, de silence ou de vastitude. En fait, si vous êtes attentif, ce sont les circonstances qui vous choisiront. Lorsque vous êtes dans la précipitation, vous devenez agité. L'agitation vous a choisi. À ce moment, dites : « Merci, Agitation. Tu viens de me rappeler de prendre mon cachet de calme ». Inspirez lentement et approchez votre agitation en faisant preuve d'ouverture. Votre calme est en plein cœur de votre agitation. Ne vous laissez pas distraire et ne rejetez pas ce moment en vous disant que vous trouverez le calme plus tard ou ailleurs.

Découvrez le calme juste ici, dans votre agitation.

Lorsque vous entendrez un ton plaintif dans votre voix, vous saurez que le moment est venu de prendre votre pilule de silence. Que faire ? Allez vers vos récriminations. Faites preuve d'ouverture. Entendez le silence dans votre voix.

Le silence est dans votre voix, parce que le silence est la nature même du son. Ne recherchez pas le silence en rejetant le son. Vous ne pourriez jamais le trouver. De même, ne recherchez pas le calme en rejetant le mouvement.

C'est la même chose avec la porte de l'esprit. Lorsque votre esprit est submergé de pensées, prenez la pilule de la vastitude. N'oubliez pas : ne recherchez pas l'espace en rejetant vos pensées – l'espace est déjà là. Il est important de faire cette découverte, encore et encore. La seule raison pour laquelle vous ne le trouvez pas, c'est parce qu'il est plus près que vous le pensez. Voilà mon ordonnance. Puissent le calme, le silence et la vastitude être des médicaments qui vous libéreront de la souffrance expérimentée par les trois portes du corps, de la parole et de l'esprit, et ce faisant,



puissiez-vous venir en aide à de nombreuses autres personnes grâce aux qualités infinies qui seront devenues disponibles ».

*Tenzin Wangyal Rinpoche,
Buddhadharma, Summer 2011.
Traduction : Françoise Myosen*

Silence, calme, vastitude (3) :

La distraction et l'agitation auxquelles nous avons l'habitude de céder nous coupent souvent de nous-mêmes.

« Cela peut se passer n'importe où – lors d'un rendez-vous professionnel ou d'un dîner en famille. On peut très bien assister à une très belle fête et avoir l'esprit complètement ailleurs. Totalement absorbés par nos problèmes, nous échafaudons des solutions, sans que cela ne nous donne jamais satisfaction – parce que cela ne nous permet jamais de renouer le contact avec nous-mêmes. En vérité, nos pensées et nos stratégies sont les élucubrations d'un corps, d'une parole et d'un esprit englués dans la souffrance – ceux de l'égo ou de l'identité que nous prenons à tort pour notre « moi », juste parce qu'ils nous sont si familiers. S'efforcer d'améliorer son égo ne libère pas de la souffrance ; cela ne fait que renforcer la déconnexion.

Il est capital de percevoir l'existence de la souffrance et d'entretenir une juste relation avec elle. La cause première de la souffrance est l'ignorance, l'incapacité à voir la véritable nature de l'esprit, toujours ouverte et claire, source de toutes les qualités. Aveugles à notre véritable nature, nous recherchons le bonheur en dehors de nous-mêmes. [...]

Tant que nous ne prenons pas conscience de cette souffrance et de notre propre déconnexion, aucune voie de guérison n'est possible, et il nous est impossible de réaliser notre plein potentiel dans cette vie. [...]

Cette perte de contact, nous pouvons la ressentir de diverses manières : irritation, ennui, agitation, tristesse ou sensation diffuse de manque. Pour nous

libérer (...), il nous faut établir une relation bienveillante avec les symptômes de notre déconnexion.



Rappelez-vous comment vous vous sentez soutenu lorsque vous vous trouvez avec un ami simplement présent, ouvert, qui ne vous juge pas, et intégrez ces mêmes qualités à votre propre expérience. Le silence qui contient cette plénitude de la présence d'autrui est toujours disponible en vous et toujours sublime.

C'est exactement de cette manière qu'il vous faut vivre votre souffrance.

Entrez en contact avec le calme, le silence et la vastitude. Cela vous permettra d'observer, d'accueillir et de ressentir ce que vous vivez sans juger. Souvent, nous nous identifions à notre souffrance : « Je suis tellement triste. Je ne peux pas croire que tu m'aies dit ça. Tu m'as blessé ». Qui est ce moi qui est triste, furieux et blessé ? Ressentir de la souffrance est une chose ; être la souffrance en est une autre. Ce « moi », c'est l'égo, et la souffrance fondamentale de l'égo, c'est de ne pas être en contact avec ce qu'il est.

*Tenzin Wangyal Rinpoche,
Buddhadharma, Summer 2011.
Traduction : Françoise Myosen*

Qui est votre maître ?

L'objectif véritable de la pratique est de découvrir la sagesse que vous avez toujours possédée. Vous connaître, c'est connaître la sagesse ; si vous ne vous connaissez pas vous ne pourrez jamais communiquer avec quiconque.

Dans la vie quotidienne nous pouvons saisir quelques lueurs de sagesse, de la même façon que l'outil brillant du charpentier dit qu'il y a de la sagesse dans son bras. C'est invisible. Vous ne pouvez ni la dessiner ni la montrer.

La sagesse ne vient pas de n'importe où ; elle est toujours là, comme le contenu même de l'éveil ; elle est toujours là et partout. Vous pouvez la découvrir, comme si vous cherchiez la source d'un fleuve.

Avez-vous jamais été à la source d'un fleuve ? C'est un endroit très mystique. La tête vous tourne si vous y restez un moment. Un grand fleuve a

plusieurs sources et la source exacte, le point le plus éloigné qui donne le principal courant, est humide et plein de brume, avec une odeur ancienne particulière et vous avez froid. Vous vous dites : « Ce n'est pas un endroit où aller ». Il n'y a pas d'eau vive et vous ne savez donc pas où est la source.

En fait un tel endroit existe en chacun de nous ; notre centre est ainsi. De là vient un appel ancien : « Vous ne me connaissez pas. Pourquoi ? Après avoir vécu tant d'années avec moi, pourquoi ne pouvez-vous pas m'appeler par mon vrai nom ? ».

Malheureusement nous ne pouvons pas parcourir cet endroit avec ce corps et cet esprit, mais nous sentons qu'une telle origine existe et que tout part de là.

C'est de là que vous venez et là que vous retournez, quoi que vous fassiez. Dans le temps d'une vie vous pouvez rencontrer d'autres êtres, au moins un, à part vous-même.

Alors, autrement dit, vous faites tous deux cette découverte. Voilà pourquoi vous continuez à vivre si fort. Pour découvrir votre origine, il faut écouter celui avec lequel vous sentez « c'est cela ». Mais si vous montrez du doigt directement l'origine d'un autre en disant « voilà mon origine », un autre doigt apparaît, pointé vers vous et qui dit : « non, c'est mon origine ». Et cela vous donne le vertige.

« Un moment, s'il vous plait, êtes-vous mon maître ou mon élève » ?

Et les deux répondent :

« Non, c'est sans importance. Je peux être votre élève et je serai un Bouddha ancien pour vous ». Ainsi parle l'élève au maître.

Si vous ne projetez pas votre vie entière et votre corps dans les autres, vous n'atteindrez jamais votre vraie nature propre.

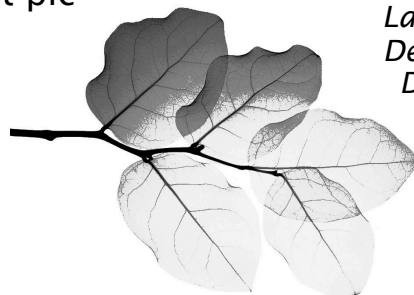
Kobun Chino Roshi - Tricycle - Trad. M.C.Calothy. A.Delagarde.

Nuit : dans les montagnes profondes
je m'assois en méditation.

Les affaires des hommes ne parviennent pas jusqu'ici ;
tout est calme et vide,
tout l'encens a été avalé par la nuit sans fin.

Ma robe est dentelée de rosée ;
incapable de dormir, je sors marcher dans les bois –
soudain, au-dessus du plus haut pic
apparaît la pleine lune.

Ryokan



Ouvre tes ailes

Même un instant

Laisse-y souffler le vent

Chauffe-toi aux rayons

Du soleil

Offre-toi

A ton âme qui veille

*La Demeure sans Limites
Décembre 2013 Nathalie
Dessin : Hélène Shinsei*

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...

Moriyama Daigyo Roshi :
de son nom de Maître :
Horin Daigyo Daiocho

大
心

DAI
SHIN

«Horin»: Trésor du Dharma
 «Daigyo»: pratique vaste, aussi vaste que l'océan, sans début sans fin ; on peut aussi parler de « Marcher sur la Voie » puisque « Gyo » fait partie du kanji qui retranscrit Kinhin, la marche en méditation.

Vous pouvez le 11 mars vous joindre, par l'assise ou par la pensée, à tous ses disciples et étudiants qui continuent dans la Grande Voie qu'il a montrée, et qui rendront hommage à sa compassion pour la partager et la transmettre à travers le monde.

Joshin Sensei



Sommaire

**Le bouddhisme, la Voie du milieu,
 l'euthanasie**
(suite)

Sur la pratique
Buddhadharma

Ce qu'un mur nous apprend
Lin Jensen

Le temple en immersion
Véro Enkô

En vrac

Programme :

Les 4, 5, 6 avril retraite à Orsay avec
Joshin Sensei

Réouverture de la Demeure sans Limites
le vendredi 28 mars.

Tous les programmes printemps-été
sont sur le site.

Le bouddhisme, la Voie du milieu, l'euthanasie. (suite)

Le mois dernier Daishin avait publié des infos sur les lois de l'euthanasie en Belgique, notamment sur la proposition de loi, votée depuis, d'étendre à certaines conditions l'euthanasie aux mineurs. Un extrait du journal belge "Le Soir" avait reproduit une déclaration de la présidente de l'Union Bouddhiste Belge. Depuis, plusieurs responsables, de Belgique comme de France, ont rappelé que personne ne peut parler au nom de tous les bouddhistes ; que c'est à chacun de se faire, à travers pratique, dialogue et lectures, une opinion sur les différents débats qui se posent dans notre société moderne. Les responsables, religieux ou civils, ne peuvent que proposer un « conseil éclairé ». (*P.Cornu*)

C'est un sujet de réflexion pour tous, qui nous touche ou nous touchera un jour. Si vous avez envie d'en parler, nous publierons votre courrier. *Joshin Sensei*

Sur la pratique :

Il y a de nombreuses années, j'ai entendu un journaliste demander au Dalaï Lama « Avez-vous progressé dans votre pratique ? ». Et Sa Sainteté de répondre : « Oh, après un an, pas beaucoup. Après cinq ans, oui peut-être un tout petit peu. Après dix ans, un peu. Au bout de vingt ans, oui, j'ai vu quelques progrès dans ma pratique ».



Que diriez-vous à des pratiquants qui, lisant ces lignes, peuvent avoir l'impression que leur pratique de la méditation est dans l'impasse ou a déraillé d'une manière ou d'une autre ? Quelle est la chose la plus importante dont ils doivent se souvenir ?

Ezra Bayda : Le plus grand des maîtres, plus que toute personne vivante, c'est la vie elle-même. La vie, à sa manière, nous met constamment au pied du mur et, si nous avons la chance de vouloir apprendre, l'adversité est le lieu de notre éveil le plus profond. Sur nos coussins, nous faisons l'apprentissage de certaines qualités, comme la persévérance, la curiosité et la présence, mais mes plus grands enseignements, c'est ailleurs que je les ai reçus, en

faisant face aux expériences de la vie et en comprenant que les circonstances défavorables étaient ma voie.

Judith Simmer-Brown : Il nous faut nous souvenir que la pratique de la méditation n'est pas un projet de développement personnel qui va fonctionner comme nous l'avons prévu. Lorsque nous nous engageons véritablement dans la pratique, nous commençons à nous ouvrir à qui nous sommes vraiment, sous tous nos masques. La chose la plus forte que j'aie apprise dans ma pratique est de m'ouvrir à ce que je ressens. Nous avons tendance à refouler nos sentiments ou à nous laisser dicter notre conduite par eux, mais nous n'avons pas pour habitude de les ressentir. Je ne pense pas ici à un sentiment en particulier mais au ressenti sous-jacent : notre cœur vivant, notre humanité, notre nature de Bouddha ou notre bonté fondamentale. Le plus important, c'est d'entrer en contact avec cela. Après, tout le reste n'est rien d'autre que notre vie.



Comme le disait Ezra, notre voie n'est pas un projet. C'est la vie elle-même. C'est tellement fort de se rendre compte que la pratique, fondamentalement, ne choisit pas. Elle concerne juste le fait

d'être un être humain, de pouvoir entrer plus complètement en contact avec notre humanité.

Kalama Masters : Il est important de se souvenir qu'il faut être patient avec les tours et les détours que prend notre pratique. Lorsque nous pratiquons la pleine conscience et l'attention tout en honorant les préceptes qui consistent à ne pas faire le mal et à développer les qualités positives de l'esprit, les graines de la libération s'en trouvent nourries. En temps voulu, ces graines germeront, perceront la terre et porteront leurs fruits. Il n'est pas possible de hâter ce processus.

Parfois, la patience peut sonner comme un commandement. Dans ce cas, il peut être utile de nous rappeler d'adopter une attitude plus détendue face à ce qui se présente. Si cela peut se produire, la clarté, la compassion et la sagesse libératrice viennent naturellement.

*Buddhadharma, été 2013
Traduction : Françoise Myosen*

Ce qu'un mur nous apprend

On dit de Bodhidharma le moine indien qui aurait apporté le Zen en Chine qu'il a passé neuf ans devant un mur dans une grotte au temple de Shaolin en Chine. Si l'histoire est vraie, le Zen qu'il a fait connaître est un zen de l'assise du mur.

J'ai appris à méditer un été alors que je construisais un studio pour des amis habitant en Californie près de Big Sur. Cette construction a duré plusieurs semaines et l'une de mes hôtes, qui pratiquait le bouddhisme, m'a encouragé à venir m'asseoir avec elle au dojo de Carmel. « Si tu viens le

premier mardi du mois, Catherine t'expliquera comment t'asseoir ». J'y allai donc, et la nonne Zen Catherine Thanas m'a appris à m'asseoir dans la bonne position, que faire de mes yeux et de mes mains, et des pensées qui arrivent. J'ai demandé : « Qu'est-ce que je suis supposé apprendre en faisant face à un mur comme celui-ci ? ». Elle m'a répondu : « L'assise va vous l'apprendre ». Puis les autres participants sont arrivés, et j'ai été laissé à mes propres moyens pour répondre à la question. C.Thanas avait raison. Cette toute première soirée d'assise a dû m'apprendre que m'asseoir comme cela était bon pour moi. Après être resté assis avec mal aux jambes devant ce mur pendant 45 mn, je me suis en quelque sorte senti obligé de continuer. Je me suis assis le matin suivant, avant d'aller travailler, et puis encore le soir, et chaque matin et chaque soir. Je n'ai jamais arrêté. Il m'a semblé dès le début que c'était ma propre place dans le monde qui devenait plus claire et plus vaste rien que par cette simple pratique de m'asseoir en face d'un mur.



Après des semaines d'assise avec le Dojo de Carmel, j'ai fini le travail et je suis rentré à la maison. Les cinq années suivantes, je me suis assis tout seul, sans autre enseignant que l'assise elle-même et sans autre compagnie que celle du mur en pin de la chambre à coucher à 30 cm du bout de mon nez. Finalement, le mur a fourni tout l'enseignement dont j'avais besoin, et l'ancien

exemple de Bodhidharma a prouvé être suffisant.



Qu'est-ce qu'il y a donc dans un mur qui pénètre ainsi la conscience de la personne qui s'assoit avec lui ? D'une part, vous ne pouvez rien faire d'un mur qu'un mur. Il est obstinément résistant à toute imagination. Mon mur n'a jamais essayé d'être autre chose qu'un mur. Il n'a pas essayé d'être un plancher, ou un plafond, ni le coucher de soleil dont les couleurs l'illuminaient les soirs d'été. Il était parfaitement satisfait d'être ce qu'il était. J'ai trouvé que c'était difficile à égaler pour moi, qui veux souvent être autre que je ne suis, j'ai vu combien il remplissait sa fonction naturellement. J'ai vu comment il rencontrait l'horizontalité du plancher et du plafond avec une exactitude verticale. Et cette partie du mur à laquelle je faisais face continuellement rencontrait les deux autres parties du mur à un angle de parfaitement 90 °. Avec le temps, j'ai eu l'impression que le mur n'était pas tant un mur parce qu'il portait le plafond de la chambre : sa « muritude » avait à voir avec autre chose que sa fonction. Ce n'était pas un mur

N° 193 Mars 2014

par rapport à quelque chose d'autre, c'était un mur en et par lui-même. Pendant les heures, les jours et les années d'intimité avec ce mur en pin de chambre à coucher, moi aussi, je suis devenu graduellement juste ce que je suis, quelques soient les circonstances extérieures, avec seulement le mur pour témoin.
Lin Jensen
Bodhidharma Summer 2013
trad. Joshin Sensei

Le temple en immersion

Soir d'O'bon, je regarde s'éloigner les bougies portées par le courant. Le chant de l'eau m'emporte vers les rivières pyrénéennes au débit propice au rafting, au kayak et à la nage en eau vive, exercice aussi confidentiel que tonique. Pour ce sport, pas d'embarcation, mais une combinaison épaisse, un casque, des palmes comme force motrice et pour tout flotteur une simple proue en mousse à tenir fermement, bras devant. Il suffit de se mettre à l'eau, ou plus exactement de se jeter d'un pont ou d'un bloc rocheux dans le gave. Une fois immergé, trois possibilités : se laisser porter, passif dans les remous, percuté par chaque rocher rencontré, dressé à chaque rapide avant d'être rejeté dans un méandre et d'y stagner ; ou encore tenter de freiner, refuser le torrent dont on pressent seulement le tumulte sans pouvoir en mesurer l'ampleur, les yeux juste au niveau de l'eau, et s'épuiser en vain, inexorablement emporté, lessivé par les trombes tourbillonnantes, en ressortir d'un ultime coup de palme, exténué et terrifié par le grondement de la prochaine chute qui s'annonce ; ou alors palmer énergiquement, maintenir l'effort, prendre

de la vitesse, épouser les flots en se laissant porter, avec la sensation fugace, jubilatoire et indescriptible d'être



simultanément l'eau et dans l'eau, le flux et dans le flux. Une odeur d'encens me ramène au ruisseau et aux bougies, ici et maintenant, nage en eau vive dans le quotidien du monastère, le Dharma pour proue, la confiance de Sensei et de Jokei-Ni pour tout courage. Chaque matin prendre refuge, plonger dans le courant, palmer, palmer et palmer encore, zazen-samu-zazen...

et immobile se fondre dans le mouvement : ni deux ni un. Pratiquer et pratiquer encore, puis redescendre dans la vallée vers d'autres torrents, d'autres rapides urbains mais finalement pas si différents.

Véro Enkô

En vrac :

Retour Il y a bien des mouvements impulsés dans ma vie après ce 2 janvier 2014 et pourtant, aussi, peu de changements « radicaux » et durables.

Juste des touches de peintures qui imperceptiblement ravivent les couleurs délavées.

Puisse cette missive vous trouver dans la joie comme vous avez si bien su participer à l'ouverture de l'horizon de naître à nouveau à la vie, avec dignité.

Dignité : Retour à l'appartement, GRAND MENAGE, et encore aujourd'hui, il y a du travail ! C'est le "remembrement" !

Merci de la découverte, de l'apaisement apporté en étant en amitié avec le silence, soi-même et autrui.

Au lendemain du retour à la maison, je me découvre capable d'être en pleine écoute de celui ou celle de l'autre côté du téléphone, avec des réponses bienveillantes.

Je me demande "qui c'est ? Est-ce bien moi ? Ce n'est pas possible d'être dans une telle empathie, c'est sûr, ça ne va pas durer" !

Rapidement, me voilà confrontée à mes limites notamment par cette peur de perdre ce trésor d'humanisme tout juste découvert.

Et l'importance de ne pas me disperser afin que cela continue de circuler.

Il y a tant à dire et à vivre et à mûrir, laisser dire, laisser vivre, laisser mûrir, juste circuler.

Axelle

Changement : « Finalement, il n'y a aucune constante existence, ni de notre être ni de celui des objets.

Et nous, et notre jugement, et toutes choses mortelles, vont coulant et roulant sans cesse. Ainsi il ne se peut établir rien de certain de l'un à l'autre, et le jugeant et le jugé étant en continuelle mutation et branle.

Nous n'avons aucune communication à l'être, parce que toute humaine nature est toujours au milieu entre le naître et le mourir, ne baillant de soi qu'une obscure apparence et ombre, et une incertaine et débile opinion. Et si, de fortune, vous fichez votre pensée à vouloir prendre son être, ce sera ni plus ni moins que qui voudrait empoigner l'eau : car tant plus il serrera et pressera ce qui de sa nature coule partout, tant plus il perdra ce qu'il voulait tenir et empoigner. Ainsi, toutes choses étant sujettes à passer d'un changement en un autre, la raison, y cherchant une réelle subsistance, se trouve déçue, ne pouvant rien appréhender de subsistant et permanent parce que tout ou vient en être et n'est pas encore du tout ou commence à mourir avant qu'il soit né ».

*Montaigne in « Apologie de Raymond Sebond »,
Essais, Livre II, chap. XII, éd. Garnier 1962, p. 678, proposé par Pierre.*

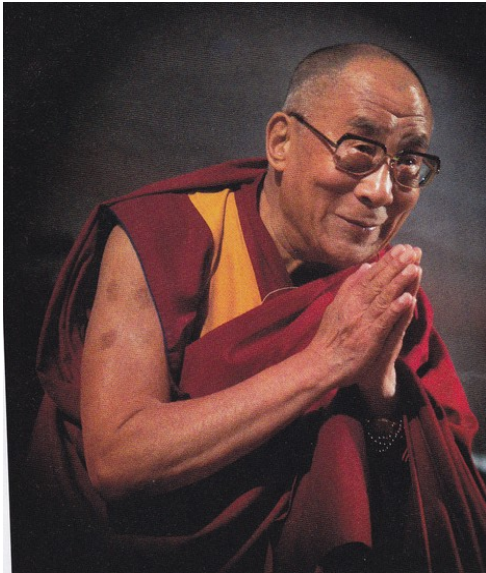
Petite histoire : une dame dans une bibliothèque où j'apportai une affiche :

"Ah! La méditation...c'est l'avenir !" N.

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...



N° 194 Avril 2014

La Demeure sans Limites :

du vend.18 au lundi 21 avril :

« Etudier le Tenzo Kyokun à travers corps et esprit.

Butsuji : mettre notre vie entière dans chaque activité » avec *Jokei Sensei*

Joshin Sensei sera à la DsL les 25 et 26 avril.

Retraite à Orsay avec *Joshin Sensei* et *Jokei Sensei* (complet)

Auriol : 25 et 26 avril avec *Jokei Sensei*



DAISHIN

Sommaire

Éthique et responsabilité 1

Michel Mokusho Depreay

Éthique et responsabilité 2

Ecole Gelug Pa

Éthique et responsabilité 3

Joshin Sensei

Sampai,
trois prosternations
Jokei Sensei

Pourquoi
nous nous inclinons
Alan Sidi

En Vrac

Ethique et responsabilité /1

Zazen est notre pratique, celle qui a été transmise par Maître Dogen et par tous les Maîtres. C'est la première aile de l'oiseau. Et la deuxième, c'est Sila, les préceptes.

C'est cela qui nous permet de voler dans le pur royaume du Dharma. Moriyama Roshi

Le premier précepte bouddhique demande de ne pas interrompre volontairement le fil de la vie. Si cependant nous prenons ce précepte comme condition absolue de l'action juste, nous risquons de tomber dans un dogmatisme niant la responsabilité individuelle, et de perdre cette spécificité qu'il s'agit justement de préserver. Une spécificité qui n'autorise pas, bien entendu, à "faire n'importe quoi". Il n'est pas question ici de "relativisme".

Il n'est pas toujours facile d'être bouddhiste. Notamment lorsqu'il s'agit de s'exprimer sur les problèmes éthiques qui font débat dans la société. Le grand public est en demande de réponses de la part des grandes traditions spirituelles. Et interroge : « Quelle est la position des bouddhistes face aux dons d'organes, à l'avortement, à l'euthanasie, etc. » Or, le bouddhisme ne considère pas nécessairement qu'il n'y a qu'une seule réponse à toutes les situations susceptibles de se présenter. Il envisage donc la possibilité de situations exceptionnelles justifiant, le cas échéant, une réponse en contradiction avec ses principes de base. Ceci est un élément spécifique au bouddhisme, constitutif de sa singularité et susceptible d'interpeller bon nombre de nos concitoyens. Lorsque la situation le requiert, le bouddhisme en appelle à la responsabilité des personnes concernées pour trouver la réponse la plus adéquate, une responsabilité nécessairement éclairée par l'étude et la pratique qui doivent guider les pratiquants vers la vision et l'action justes. C'est cela, plutôt que le flou ou l'embarras face à l'absence d'une position "unique", qui devrait être le message du bouddhisme dans le contexte

des grands débats éthiques. De ce qui précède découle la conclusion que personne, ni aucune association, ne peut s'exprimer « au nom du bouddhisme ». Tout au plus une association coupole peut-elle publier un texte consensuel sur lequel chacun s'est mis d'accord. Mais le consensus lui-même, en éthique comme en politique, n'est pas nécessairement satisfaisant et peut comporter sa part d'aléas.

Le premier précepte bouddhique demande de "ne pas interrompre volontairement le fil de la vie". Si cependant nous prenons ce précepte comme condition absolue de l'action juste, nous risquons de tomber dans un dogmatisme niant la responsabilité individuelle, et de perdre cette spécificité qu'il s'agit justement de préserver. Une spécificité qui n'autorise pas, bien entendu, à "faire n'importe quoi". Il n'est pas question ici de "relativisme", d'accommodement éthique avec les préceptes, mais de la possibilité de laisser s'exprimer à travers nous la nature de l'esprit, le cœur et la sagesse lorsque les balises ne suffisent plus.

Zenkei Blanche Hartmann, enseignante zen américaine, rapporte cette phrase de son maître Suzuki Roshi (1904-1971) : « Je vous ai donné les préceptes pour vous aider à vivre votre vie ; mais il se peut qu'en sortant d'ici vous vous rendiez compte que vous devez les enfreindre tous afin d'agir de manière juste ».

*Michel Mokusho Depréay
(M. Mokusho a été président de
l'Union Bouddhiste Belge).*

Éthique et responsabilité /2

Je fais partie de l'école Gelugpa, qui est plutôt traditionaliste, et qui se fonde sur le principe que l'on passe d'une vie à une autre. Nous avons coutume d'essayer

de nous référer au Bouddha, ainsi qu'à des autorités reconnues telles qu'Asanga ou Nagarjuna. Il nous arrive de nous référer à des maîtres plus récents, mais en cercle restreint, c'est-à-dire en compagnie de personnes qui reconnaissent aussi ces maîtres comme dignes de confiance.

Dans le chapitre "De l'éthique", dans le Bodhisattvabhumi, Asanga explique clairement qui peut se permettre d'abrèger une vie, et dans quelles circonstances.

En très résumé, cela suppose d'être

- 1) un bodhisattva au sens de "quelqu'un qui éprouve désormais spontanément et continûment bodhicitta" (et qui par définition, vu le stade où il est parvenu, est doté de clairvoyance),
- 2) un bodhisattva qui éprouve une compassion tout particulièrement puissante.

Cela ne concerne donc pas les bodhisattva au sens de "quelqu'un qui a pris les vœux de bodhisattva" au cours d'une cérémonie, en toute sincérité, mais sans avoir encore développé les qualités d'amour et de compassion au point d'être vraiment capable d'offrir à autrui la première place sans plus penser à lui-même.

Nous admettons donc que, dans certains cas très spécifiques, un personnage éminemment altruiste peut abrèger une vie car il sait vers quoi il envoie l'être concerné (exemple célèbre chez les tibétanais de Rva Lotsawa qui, au 11^{ème} siècle, a usé de sortilèges pour expédier vers d'autres sphères plusieurs ... bodhisattvas, dont le fils de Marpa Lotasawa). Dans les autres cas, en dépit de ses intentions éventuellement louables, celui qui euthanasie un autre être commet un meurtre par ignorance. L'ignorance étant l'une des racines principales du samsara. Dans cette vision des choses, celui qui encourage une autre personne à euthanasier

accumule des karmas comparables, mais plus forts. Exactement comme le roi qui déclare la guerre accumule : "autant de karmas de tuer que la somme des karmas des soldats + les karmas issus d'avoir contraint d'autres à tuer", etc. Autant dire que nous ne pouvons que nous déclarer défavorables aux lois permettant l'euthanasie (humains, mais aussi animaux) ou encore le suicide assisté. Sinon, nous serions passibles de "non assistance à personnes en danger".

Bref, plutôt que nous faire "complices" des malheureux décideurs, nous avons tendance à avoir de la compassion pour eux (enfin, dans l'idéal, nous devrions avoir de la compassion pour eux, au lieu de la colère !) Et si on nous taxe d'attitude dogmatique, nous l'assumons allègrement ... !

Selon nous, quand le Bouddha énonce qu'il ne convient pas de croire aveuglément à tout ce qu'il aurait dit, mais qu'il faut réfléchir par soi-même, cela signifie qu'à notre tour nous devons réfléchir, méditer, etc., jusqu'à atteindre la compréhension de ce que le Bouddha nous explique. Mais cela ne signifie pas que nous pourrions nous contenter de notre "compréhension" actuelle, limitée et polluée par nos klesha (l'ignorance en premier), ni que cela nous autoriserait à transgresser les Enseignements du Bouddha, en dehors de quelques très rares exceptions. Malheureusement, dès qu'un acte devient "légal", aux yeux de la plupart, il en devient "moral"... C'est très dangereux.

*Un étudiant de la Voie du
Bouddha de l'école Gelugpa*

Ethique et responsabilité /3

Mettre les préceptes dans notre vie n'est pas chose facile. Très vite nous voyons qu'en effet il

est impossible de les suivre- je vais tuer des virus en prenant des antibiotiques , je ne laisse pas les doryphores manger les pommes de terre du potager...- pourtant il me semble que parler de " rigidité " si l'on décide de suivre des vœux que l'on a librement choisis n'est pas juste non plus. Comment évaluer si notre pratique nous permet d'avoir une " vision juste " de la situation ? Est ce une question d'années de pratique? D'intensité, de nombre de retraites? Est ce que je ne peux pas m'illusionner moi qui vis dans l'illusion ? Est ce que l'arrogance sera absente de mon évaluation? Comment le savoir si justement je ne m'appuie pas sur ce que le Bouddha nous a laissé ? Si je dois garder le silence dans le Zendo cela ne va m'empêcher de parler si je vois l'autel prendre feu !

Mais pour savoir si je dois faire telle chose ou dire telle parole, savoir comment réagir dans une situation difficile, sur quoi m'appuyer pour décider si ce n'est le Dharma ?

Mais il est vrai aussi que s'en tenir aveuglément aux préceptes risque de nous faire perdre de vue la compassion et l'attention aux autres.

J'ai lu il y a quelques années dans un magazine de l'Ecole Soto un récit qui m'a frappée. Un chef de temple de Tokyo racontait comment il avait reçu une de ses fidèles, une jeune fille désespérée qui voulait avorter. Il racontait comment il avait parlé une nuit entière avec elle pour la faire changer d'avis. Mais comme elle allait partir toujours désespérée et toujours décidée, il s'était alors résolu à l'aider, sachant qu'elle le ferait de toute façon. Et il avait conclu: " Si elle doit aller en enfer pour cela, alors j'irai en enfer avec elle." Transgression des préceptes par compassion mais sans certitude d'être "juste" - seulement la reconnaissance de notre fragilité humaine...

Je ne dis pas que ceci est " la méthode " je ne crois pas qu'il y

ait de réponses mais plutôt que nous devons garder la question comme un koan, que nous devons avancer sans certitudes, nous souvenir que ces préceptes et nos vœux sont si précieux que nous vivons notre vie dans leur lumière.

Joshin Sensei

Sampaï - trois prosternations

Il y a une tradition au Japon qui me semble importante et que j'aimerais intégrer dans notre pratique à la DsL.

Que nous soyons religieux ou laïcs, quand nous arrivons dans un temple et après nous être annoncés, nous allons directement dans la salle des cérémonies faire sampaï. Puis, nous allons saluer les



Deux nonnes, Zuigakuin

responsables principaux du lieu.

Le temple peut être un lieu inconnu ou bien son propre temple, après avoir passé quelques jours à l'extérieur.

En allant dans un temple, en visite ou pour un séjour, nous grimons la montagne, c'est ainsi que les temples au Japon portent au moins deux noms. Le nom du temple et le nom de la montagne où il se trouve.

C'est comme si l'on disait La Demeure Sans Limites ou bien le Chiniac (nom du vallon sur lequel est situé Saint-Agrève).

Je pense que cette pratique de sampaï en arrivant à La Demeure

Sans Limites peut nous aider à rentrer plus vite dans le lieu, à réaliser où l'on est, car lorsque l'on arrive « du monde » il nous faut toujours un temps, plus ou moins long, pour poser nos bagages.

De plus, la pratique de sampaï ouvre nos cœurs et nous permet d'exprimer notre gratitude envers les Maîtres grâce à qui ce lieu existe. Je pense particulièrement à Niwa Zenji, Moriyama Roshi et aussi à Jôshin Sensei, physiquement moins présente qu'auparavant à la DsL.

Cela peut nous aider à nous ancrer, nous poser et aussi à revenir à cette place, notre moi véritable, au silence intérieur. C'est un acte simple et profond. Pour mieux illustrer mon propos, voici un passage d'un article écrit par Eric Romelluère pour un magazine sur le thème « Le message du Bouddha » :

« En 1988, je suis allé au temple de Eiheiji avec un groupe de pratiquants européens. L'abbé était un moine respecté du nom de Niwa Rempô Zenji âgé de plus de 80 ans. Il venait de subir une lourde opération chirurgicale et se reposait dans ses appartements. Après quelques jours, nous fûmes autorisés à venir brièvement le saluer. Niwa Zenji parla à ses assistants d'une voix douce et à peine audible. Il voulait se prosterner devant nous. Deux personnes furent nécessaires pour l'aider à se baisser jusqu'à ce que son front puisse toucher terre et à se relever. Et ceci par trois fois. Puis il repartit lentement, sans avoir rien dit.

Ce fut un immense choc. Le chef suprême de l'école Sôtô Zen s'était prosterné devant de simples pratiquants de passage. Mais il avait puisé dans la bienveillance et la tendresse et toutes les attentes, toutes les convenances s'étaient brisées d'un coup. Cet homme avait pu nous introduire à l'inconcevable. [...] ». La pratique de Sampaï, pour nous introduire à l'inconcevable...

Jôkei Sensei

Pourquoi nous nous inclinons

Toutes les traditions bouddhiques incluent l'acte de s'incliner, physiquement, et ceci, couplé avec les prosternations est une pratique puissante. Mais s'incliner est tout à fait étranger de nos jours à la plupart des occidentaux. Toutefois, à l'époque victorienne, et auparavant, s'incliner faisait partie du protocole social de notre culture. Maintenant nous l'associons plutôt à l'Extrême Orient et à la pratique du bouddhisme.

S'incliner et se prosterner sont des marques de respect. Exprimer le respect c'est regarder vers le haut, vers ce qui est au-dessus de nous, et qui est considéré comme digne de respect. Dans le bouddhisme, nous avons les Trois Trésors, Bouddha, Dharma, Sangha. Ils signifient la sagesse, et des qualités plus grandes que les nôtres. Regarder vers le haut, vers ce qui est au-dessus de nous, c'est s'élever soi-même au-dessus des limites étroites de notre illusion d'un moi et au-dessus des petits intérêts personnels qui vont avec.



Au début, quand nous nous inclinons, nous sommes raides et gênés, ou bien nous avons l'impression de faire quelque chose de sacré. La raideur peut être due à un manque d'habitude, mais le plus souvent elle vient d'une résistance à « me diminuer moi-même. Un étudiant me dit un jour : « Je ne m'incline devant personne, sauf la Reine ». Bien que ce fut dit d'une façon légère, cela reflète bien cette résistance que nous ressentons à l'idée de nous incliner. C'est très important de reconnaître cette résistance car elle pointe directement vers la rigidité de

l'illusion du « moi », l'illusion qu'il existe un moi permanent, qui ne change pas et qui garde toujours le contrôle. C'est l'impression que rien ne va se produire dans ma vie sans ma volonté ou mon accord. Si je pense cela, comment puis-je m'incliner devant un pouvoir supérieur ?

Incliner le corps, baisser la tête signifie volontairement faire baisser ce sens du moi qui contrôle tout. Il nous suffit de contempler la nature, depuis ses éléments de base comme naissance, vie et mort jusqu'à ses forces les plus impressionnantes comme les tempêtes, les tremblements de terre, la sécheresse, le froid, etc, pour réaliser qu'en aucune façon nous n'avons de contrôle sur elle, mais que nous en sommes une partie.

Voyant cela, nous commençons à développer un véritable sentiment de respect.

*Alan Sidi Buddhadharma
Summer 2013
trad. Joshin Sensei*

En Vrac :

■ et deux petites lignes pour dire la joie et la gratitude :

« Son des bols... son de la cloche qui me ramène à l'instant
Orioki, Joie Pure de l'Enfant qui s'éveille à la Vie... » *Nathalie*

■ Les contradictions ont toujours existé dans l'âme (des personnes). Mais ce n'est que lorsque l'on préfère l'analyse au silence qu'elles deviennent un problème constant et insoluble. Nous ne sommes pas faits pour résoudre toutes les contradictions, mais pour vivre avec elles, pour s'élever au-dessus d'elles et les voir à la lumière de valeurs extérieures et objectives qui les rendent triviales par comparaison. *Thomas Merton «Thoughts in Solitude».*

■ Fin du repas dans le zendo à la Demeure sans Limites.

Avec les personnes du service, nous entreprenons de sortir les derniers plateaux

« Et si on faisait la chaîne ? », lance quelqu'un. Et aussitôt, chacun se met en place. Après quelques instants un peu hésitants, un peu saccadés, chacun trouve la place juste : les pieds sont bien posés, les mains se tendent, les bustes se tournent, les plateaux passent de l'un à l'autre dans une fluidité parfaite et se retrouvent posés sans heurt sur la table de la cuisine. Une joie profonde m'envahit : nous ne sommes plus séparés, nous formons à cet instant un seul corps, le corps de la sangha en mouvement, où chacun a sa place dans cet équilibre fragile. *A.C*

■ Il y a des personnes qui ont vraiment de bonnes idées pour aider tous les êtres ! Marcia de Carvalho a créé l'association « chaussettes orphelines », pour recycler les esseulées – le petit dieu des chaussettes est farceur, nous le savons tous ! - en donnant une seconde vie à nos pauvres chaussettes. Elle a ouvert un atelier de réinsertion pour proposer à des femmes du quartier de la Goutte d'Or de se former au tricot, crochet, broderie, etc, en utilisant les chaussettes solitaires. Elle élabore aussi un nouveau fil, toujours à partir des chaussettes, qui mêlé à de la laine recyclée va servir à faire ...de nouvelles chaussettes toutes neuves et toutes belles. Alors, un petit geste : envoyez vos chaussettes dépareillées ! : **Marcia de Carvalho 2 rue des Gardes 75018 Paris**

Vous pouvez acheter les modèles recyclés à l'adresse ci-dessus dans la boutique

ou en ligne www.marciadecarvalho.fr - Info : *La Vie, proposée par Joshin Sensei*

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...

Printemps

Tout le jour
dans mes sandales de paille
je vagabondai parmi les pics nuageux
à la recherche du printemps
je ne pus le trouver...

Au retour
un parfum de fleurs de prunier m'accueillit :
le printemps était juste là – merveille !
dans les branches en fleurs...

Plum Blossom Nun 8ème s.



**DAI
SHIN**

La Demeure sans Limites :

- du jeudi 1er au dim. 4 Mai :
retraite avec *Jokei Sensei*.
« Etudier le Tenzo kyokun à
travers corps et esprit.
Les deux sens de DÔSHIN,
l'esprit qui recherche la Voie ».

- du jeudi 8 au dim. 11 mai :
retraite-atelier couture de samu-e
avec *Shôju San* : La pratique
continue: Le Bouddha a mis en
mouvement la roue du Dharma.
Par notre pratique continue nous
l'aidons à tourner.

- du jeudi 28/5 au dim. 1er juin :
retraite avec *Joshin Sensei*
« Les instructions pour Zazen :
le Fukanzazengi de Me Dogen»
(Suite).

- dim. 1er juin : assemblées
générales de l'association
* l'Arbre de l'Éveil et de
* Montagnes et Forêts du Zen.

PARIS : samedi 17 mai zazen
avec *Joshin Sensei*

AURIOL : 23 et 24 Mai zazen
avec *Joshin Sensei*

ANNECY : le 7 juin journée de
zazen avec *Joshin Sensei*

Sommaire

Pourquoi le Bouddha
touche la terre

John Stanley et David Loy

Les obstacles,
un cadeau du Dharma

*Dzongsar Jamyang
Khyentse*

En Vrac

Pourquoi le Bouddha touche la terre :

Le cosmos est une coopérative. Le soleil, la lune et les étoiles... Tous coopèrent. Il en va de même pour les humains, les animaux, les arbres et la Terre. Lorsque l'on prend conscience que le monde est une entreprise coopérative, mutuelle, interdépendante, alors on peut construire un environnement noble. Si nos vies ne s'appuient pas sur cette vérité, il ne nous reste plus qu'à périr.

Buddhadasa Bhikkhu

Le terme « bouddhisme engagé » a été créé pour rendre son sens véritable au bouddhisme. Le bouddhisme engagé n'est rien d'autre que l'application du bouddhisme à nos vies quotidiennes. Un bouddhisme qui ne serait pas engagé ne saurait être appelé « bouddhisme ». La pratique bouddhiste n'est pas l'apanage des monastères, temples, salles de méditation et instituts bouddhiques. Elle se déploie dans toute situation où nous nous trouvons. Pratiquer le bouddhisme engagé signifie mener les activités de la vie quotidienne en cultivant la pleine conscience.

Thich Nhat Hanh



C'est l'une des images les plus célèbres du bouddhisme. Le Bouddha Gautama est assis en méditation, la main gauche posée dans son giron tandis que sa main droite touche le sol. Des forces démoniaques viennent de tenter de le renverser parce que leur roi, Mara, revendique sa place sous l'arbre de la bodhi. Alors que ces forces proclament la puissance de leur maître, Mara exige du Bouddha qu'il produise un témoin de son éveil spirituel. Le Bouddha se contente de toucher le sol de la main droite, et la Terre répond immédiatement « Je suis témoin ». Défaits, Mara et ses sbires disparaissent. L'étoile du matin apparaît dans le ciel. Cet instant d'illumination suprême est l'expérience fondatrice de toute la tradition bouddhiste. Ramana Maharshi, grand sage védantin du 20^e siècle, affirmait que la Terre était en état constant de dhyana (recueillement méditatif). Le mudra (position des mains) de prise de la Terre à témoin du Bouddha est un magnifique exemple de « connaissance incarnée ». Sa posture et son geste incarnent une réalisation que rien ne peut ébranler. Le Bouddha n'invoque pas les êtres célestes. Au lieu de cela, sans dire un mot, il en appelle à la Terre afin qu'elle se porte témoin.

La Terre a vu bien plus que l'Éveil du Bouddha. Au cours des trois derniers milliards d'années, elle a été le témoin de l'apparition et de l'évolution d'innombrables formes de vie, des créatures unicellulaires à la faune et à la flore complexes, d'une incroyable diversité, qui y prospèrent aujourd'hui. Nous ne sommes pas seulement les observateurs de cette multiplicité, mais nous en faisons partie – alors même que notre espèce continue à la détruire. De nombreux biologistes prédisent que la

moitié des espèces végétales et animales de la Terre pourraient avoir disparu d'ici la fin de ce siècle, si l'humanité poursuit sur sa trajectoire en matière de démographie, de croissance économique et de pollution. Cette triste réalité nous rappelle que le réchauffement climatique est loin d'être la seule crise écologique majeure à laquelle nous soyons confrontés aujourd'hui.

Mara revêtirait-il aujourd'hui une autre forme, celle de notre propre espèce ? A l'instar de Mara, qui revendiquait la place du Bouddha, l'Homo sapiens affirme aujourd'hui être la seule espèce réellement importante. Toutes les autres espèces n'auraient de valeur que dans la mesure où elles serviraient nos intérêts. A bien y regarder, les puissances de notre système économique (l'industrie pétrolière et ceux qui la soutiennent en tête) semblent en être revenues à un degré d'« empathie zéro » caractéristique des personnalités psychopathiques et narcissiques.

La Communauté terrienne possède une nature auto-émergente, interdépendante, coopérative. Nous autres humains n'avons aucune substance ou réalité en dehors de cette communauté. Thich Nhat Hanh appelle cela notre « inter-être » : les autres espèces et nous « inter-sommes ». Si nos vies et chacune de nos actions s'appuient sur cette vérité, nous transcendons la notion selon laquelle la pratique bouddhiste s'inscrit dans un cadre religieux qui ne promeut que notre éveil individuel. Nous voyons l'importance qu'il y a à intégrer la pratique de la pleine conscience dans les activités de notre vie quotidienne. Et si nous considérons réellement la Terre-Mère comme une communauté à part entière et comme le témoin de

l'illumination, n'avons-nous pas la responsabilité de la protéger au travers d'un « activisme sacré » placé sous le sceau de la pleine conscience ?

Cette année, le Président américain décidera d'approuver ou non la construction d'un oléoduc destiné à relier la « grande bombe carbone américaine » des sables bitumeux d'Alberta aux raffineries pétrolières texanes. Les implications de cette décision sont colossales. Les ravages qu'engendreraient la transformation et la combustion ne serait-ce que de la moitié du pétrole contenu dans ces sables bitumeux sont littéralement incalculables : l'augmentation du taux de carbone atmosphérique qui en résulterait dépasserait les « points de basculement », provoquant ainsi un emballement du réchauffement climatique. Notre climatologue le plus clairvoyant, James Hansen, de la NASA, affirme que si ce seul projet devait voir le jour, la partie serait irrémédiablement perdue pour le climat de la planète. Nous ne pouvons pas rester les bras croisés. Il est vital que les bouddhistes s'allient aux autres personnes qui se sentent concernées afin d'opposer un front créatif et déterminé à cette folie dévastatrice.

Comme nous le rappelle l'illumination du Bouddha, notre éveil aussi est lié à la Terre. La Terre s'est portée témoin du Bouddha. Aujourd'hui, c'est elle qui a besoin que nous témoignions pour elle – de son état de dhyana, de sa ténacité, du socle nourricier qu'elle offre à tous les êtres vivants sans exception. Un nouveau type de bodhisattvas – les « écosattvas » - doit émerger, alliant pratique d'auto-transformation et dévotion à la

transformation sociale et écologique. Oui, il nous faut écrire des courriers et des e-mails au Président dans l'espoir d'influencer sa décision. Mais il nous faudra peut-être également envisager d'autres stratégies, comme la désobéissance civile non violente, si ces appels restent lettre morte. Parce que la décision qui sera prise ne concerne pas seulement la dette financière d'un Etat. Elle concerne aussi le plafond des émissions carbone que peut supporter la planète. Elle concerne le seuil de survie de l'humanité. Comme la Terre nous en est témoin.

John Stanley et David Loy

*John Stanley et David Loy
dirigent le projet*

*« Ecobuddhism », dont ils sont
aussi les conseillers.*

Source : [http://
www.ecobuddhism.org/
wisdom/editorials/wtbte/](http://www.ecobuddhism.org/wisdom/editorials/wtbte/)

Trad. Française

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



En Vrac :

- Ces derniers mois, Daishin a publié des textes sur l'euthanasie.

Plusieurs responsables, de Belgique comme de France, ont rappelé que personne ne peut parler au nom de tous les bouddhistes ; que c'est à chacun de se faire, à travers pratique, dialogue et lectures, une opinion sur les différents débats qui se posent dans notre société moderne. Les responsables, religieux ou civils, ne peuvent que proposer un « conseil éclairé ». (P.Cornu)

C'est un sujet de réflexion pour tous, qui nous touche ou nous touchera un jour. Si vous avez envie d'en parler, nous publierons votre courrier. Joshin Sensei

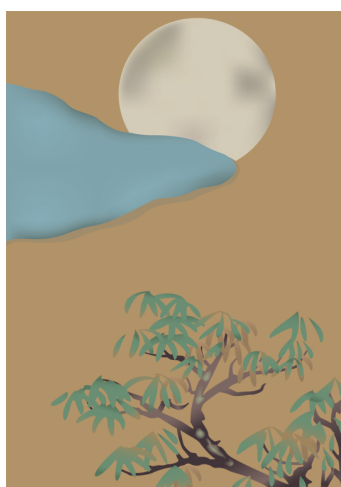
- A propos de "Bouddhisme, la Voie du milieu, l'euthanasie" cf. Daishin févr. et mars 2014, j'ai apprécié ces articles. J'ai en effet, suivi un peu le débat sur ces lois, ayant accompagné quelques personnes en fin de vie. Ce que j'ai vécu, c'est un profond sentiment de total respect devant les malades vivant leurs moments ultimes de vie, dans une présence souvent silencieuse à travers le regard, l'écoute et quelquefois des demandes sont exprimées, à condition que notre présence puisse offrir une écoute inconditionnelle et accueillante de ce qui peut être donné à entendre !

Sommes-nous seuls à vivre cette écoute bienveillante dans ces moments-là ? D'où l'importance d'être seulement là à ce qui est ! C'est un sujet qui touche la conscience individuelle à mon sens.

Et qui peut prévoir ce que sera ce souffle à ces moments ultimes de vie ? C'est un sujet trop infini pour exprimer un avis concernant autrui, quel que soit l'âge ! *Marie*

- A propos "d'Ouvrir la main des pensées", je souhaite vous dire l'attention que je porte à ce qui se passe chaque fois que je choisis de lâcher prise avec la poursuite de mes pensées, cela me permet une meilleure attention à ce que je suis entrain de faire, évitant ainsi de superposer des opinions, des jugements..... C'est difficile, mais je le re-choisis chaque fois que je le peux, stoppant ainsi le flot de ma mémoire. Il m'arrive de ressentir une impression bizarre d'espace vide, neutre au milieu de cacophonie inextricable, insoluble ! Ce n'est ni agréable, ni désagréable ! C'est un espace neuf et pur. Je continue d'ouvrir physiquement la main "de mes pensées" -et cela m'est plus facile que de stopper les pensées- quand j'en repère l'activité, revenant ainsi à vous, vos enseignements, les Ancêtres, la Sangha. *Marie*

Aqui otono
allà primavera
que ràpido cambian
las estaciones.
Y aùn asi,
la luna
siempre muerstra
la misma cara
Daniel Hoshin



Ici l'automne
Là-bas le printemps
Comme elles changent vite
les saisons.
Et même ainsi
La lune
Montre toujours
Le même visage
Trad. Martine

*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...*

« Chant du coucou
D'un mouvement de ses ailes
Il disperse les fleurs
Qui tant et tant abondent
Vague de glycines.



Estampe d'Ohara Koson

(Ootomo no Yakamochi) [http://
encresdumonde.eklablog.com](http://encresdumonde.eklablog.com)



DAISHIN

Mons : le 7 juillet,
remise de rakusus au Dojo de Mons
par *Joshin Sensei*

Paris : sam. 14 Juin avec *Joshin Sensei*

Auriol : vendredi 27 et Samedi 28
avec *Jokei Sensei*

La Demeure sans Limites :

- du samedi 7 au lundi 9 retraite
« Etudier le Tenzo kyokun
à travers corps et esprit.
La non-différenciation. Tout est inclus
dans le monde du Dharma ». avec *Jokei Sensei*
- du jeudi 19 au lundi 23 juin. Retraite
« Les Instructions pour zazen »,
M° Dogen – Suite.
avec *Joshin Sensei*
- « Le temple en marche » du vend.20
au dimanche 22 juin : Trois jours de
randonnée à travers le Haut-Lignon
avec *Jokei Sensei*

Sommaire

**Un N° avec textes,
dessin, photos et
poèmes des pratiquants.**

Un grand rakusu
Laurent

Retraite-travail ...
Marie Seikyu

En vrac

Un grand rakusu

Je voudrais parler d'un enseignement que j'ai reçu de Sensei, il y a quelque temps. Nous étions partis faire des travaux à plusieurs au zendo ; nous faisons des choses variées et le soir on pratiquait zazen bien sûr. Et à un moment donné, le soir, Sensei nous a dit : « Cette Demeure je la vois comme un grand rakusu ».

Sensei : Comme un grand rakusu. Un rakusu c'est plein de petits morceaux de tissus et c'est ce que l'on coud quand on prend refuge. Cela veut dire quand on entre vraiment dans le bouddhisme. Et l'on coud soi-même, même si on n'a jamais fait de couture, on passe une semaine silencieuse en retraite et on ne fait que la couture. Et c'est vrai que là, c'était l'époque des travaux et tout le monde était en train de faire des petits morceaux de la maison.

Reprise de Laurent – Ce rakusu c'est quelque chose qui m'a interpellé, parce que effectivement, il y a longtemps, à une époque toute la Sangha a fait des rakusus, pour Sensei ou d'autres Maîtres et aussi pour Moriyama Roshi. Et donc, chacun cousait un petit morceau de ces pièces. C'est à dire qu'on se les faisait passer par la poste, même dans les différents zendos, ça venait de Marseille, ça remontait à Paris, etc. Et chacun de faire quelques points. Évidemment c'était toujours assez folklorique parce que en général c'était l. qui commençait, c'était toujours très beau et puis chacun faisait des points, des petits points, des gros points, très moches, en zigzag, etc. Pris individuellement, on avait toujours cette vision épouvantable de ce que l'on avait fait, et en fait, à la fin, on avait un rakusu et c'était quelque chose d'harmonieux. Pas harmonieux dans le



sens de la perfection, c'était harmonieux parce que chacun y avait participé, et on avait quelque chose au final qui était un vrai raku, même si on ne le percevait pas quand on travaillait dessus. En fait, l'enseignement que j'ai reçu c'est que c'est vrai que chacun était accaparé par sa tâche, qui du ciment, qui de la volige, etc. sans percevoir, en fait, ce lien qui composait la Sangha, et pourtant, oui, on arrivait à quelque chose d'harmonieux. Encore une fois, pas dans le sens de l'esthétique parce qu'on était tous à faire ce que l'on pouvait, mais en fait, ce qui m'est apparu c'est ce fil conducteur qui nous liait tous.

Ce que j'aime bien dans le raku, c'est que chacun fait un point et chaque point est différent. Mais en fait c'est le même fil toujours. On est tous reliés par le même fil, et quand on voit tous ces points différents, beaux, pas beaux, peu importe. En fait, à l'envers du tissu, on ne voit pas le fil, mais il est toujours relié à un autre point. Et ainsi de suite. Et, vous voyez, tous ces points que l'on perçoit sur l'endroit comme ça, séparément, comme étant différents, en fait ils sont tous liés les uns aux autres. Il n'y a pas de différenciation.

Et là, il y avait ces choses que l'on faisait, et on avait l'impression que chacun dans son coin faisait des choses complètement différentes, mais cette phrase de Sensei, c'est vrai, en fait, ça permettait de sentir ce lien. Le lien de la Sangha. C'est cette interdépendance, cette relation avec l'autre, c'est vrai dont je m'aperçois très souvent, que je ne la reconnaissais pas. Parce que je suis dans ma bulle, et que je ne vois pas le lien qui existe avec l'autre. C'était frappant pendant les travaux. Il y avait des périodes où l'on travaillait et où l'on arrêtait de travailler parce que Sensei préparait à manger, etc. Et en fait, bien sûr, c'est une continuité : si Sensei n'avait pas fait à manger, on n'aurait pas pu continuer à travailler. Et si tout un chacun n'avait pas participé à des choses qui semblaient très éloignées de nos préoccupations, à ce moment-là, il n'y aurait pas pu y avoir ce fil conducteur, et cette réalisation qui au total fait comme

un grand raku.

Ce sont ces choses qui me sont apparues et c'est vrai, j'aime beaucoup pour ça ce récit de maître Thich Naht Han sur la feuille de papier, le monde entier est contenu dans une feuille de papier. Cet enseignement que j'ai reçu là, c'est qu'il y a ce fil, et que ce fil on ne le perçoit pas. On ne perçoit que les points, on ne voit que l'apparence, et ça c'est un grand enseignement. Un grand raku, sans forme, et pourtant recouvrant toute chose.

Laurent

Retraite-travail : le travail... ma pratique pendant la retraite d'Orsay.

Quand Sensei nous a annoncé la retraite d'Orsay j'étais très déçue car les dates tombaient sur un week end où je travaillais toute la journée. La conclusion était "évidente" (?...) je ne pouvais pas venir. La déception même me rendait incapable d'envisager une alternative, malgré les pistes que me lançait Sensei. Mais à l'issue d'une journée de zazen, la solution était évidente (!) : j'allais faire pleinement la retraite en faisant de mon travail une partie intégrante de la pratique. Je remercie Sensei d'avoir accompagné cette proposition car cela a été si riche, et si joyeux d'observer comment "ça" se passait.

La première chose qui m'est apparue c'est l'urgence, pas une minute à perdre. D'habitude il me faut un temps de transition, comme pour me nettoyer du "trop" du quotidien, prendre le temps d'arriver. Là, les choses se sont imposées autrement. Pour que toutes mes activités de ce week end soient la retraite, il fallait "Commencer sans attendre"... Dès que j'ai fermé la porte de chez moi je me suis sentie dans la retraite. Le transport, la marche, tout était la retraite. C'était très fort, très déterminé.

Je n'ai pas eu l'impression de "décrocher" pendant mon temps de travail. Je ne pensais pas à la retraite, je ne pensais à rien de spécial, je travaillais seulement. Dans mon travail je parle et je bouge beaucoup, pourtant au fond

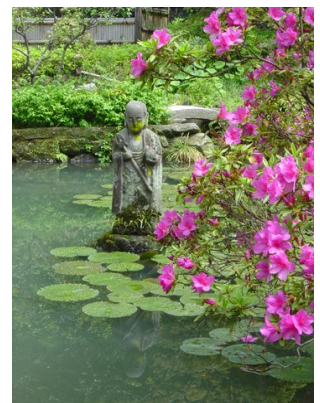
le silence de la retraite était là. Il y avait la place.

Le cadre de la retraite était à l'intérieur, très présent et me permettait de ressentir plus profondément ce que « prendre en main ma pratique » veut dire.

Le samedi soir c'était une grande joie de revenir au monastère. Si je pouvais faire la retraite en travaillant c'était aussi parce que le soir je ne rentrais pas chez moi. Alors je me suis demandé pourquoi, qu'est ce qui fait que ma maison est un lieu où je pratique mais pas un lieu de pratique, comme l'est le monastère. Voilà un bon sujet d'étude... j'ai repensé à ce vœu des moines et des nonnes de quitter la maison. En tant que laïque, qu'est-ce que ma maison représente ?

Je suis restée au monastère samedi soir et je suis repartie travailler dimanche matin.

C'était une drôle d'expérience aussi d'être baignée dans le bruit, dans le lieu de retraite. Ne pas lutter contre le bruit, ne pas se couper non plus, se laisser traverser. Dans le RER, le résultat a été inattendu. Je lisais le Fukanzazengi quand un accordéoniste est entré dans le wagon. Habituellement, je suis incapable de lire avec de la musique, je m'arrête, j'attends la fin et je reprends ma lecture. Là j'ai continué à lire. Sans chercher à en occulter le son, l'instrument faisait peu à peu partie du Fukanzazengi. « Pour faire zazen il est bon d'utiliser un endroit tranquille... s'éloigner de tout ce qui fait naître nos illusions ». Cet endroit c'était la retraite mais pas



un endroit précis.

Ça m'a manqué de ne pas retourner au monastère le dimanche après-midi pour vivre la

cérémonie de clôture avec tous les pratiquants. Mais j'ai chanté les refuges en pali et fait une marche silencieuse après mon travail pour vivre moi aussi cette cérémonie, dire merci et marquer le moment où la retraite se termine pour se continuer dans le monde.

Pour finir, je remercie Sensei et Jokei Sensei de nous accompagner tous à chaque instant, pendant cette retraite mais aussi à chaque moment. Je remercie également tous les pratiquants de la retraite, la continuité de votre pratique était essentielle pour permettre la continuité de ma pratique sous sa

forme particulière. Sans votre pratique je n'aurai pas pu faire la retraite. Grâce à vous j'ai pris la mesure de la responsabilité que nous avons chacun par notre pratique dans la pratique de tous les autres. Jamais seuls...
Marie Seikyu

EN VRAC : Silence : l'illusion du monastère.

Retour au silence dans les bruits et le mouvement,

Retour au silence dans son bruit intérieur,

Retour au silence au cœur des phénomènes :

Notre pratique quotidienne de laïcs séculiers.

Véronique

Levée tôt pour finir de préparer mes enseignements, je travaillais sur " Nous ne voulons pas de joie excessive. Et c'est avec une imperturbable sérénité que nous nous asseyons en zazen" (c'est le sens général car je n'ai pas le texte sous les yeux).

Plus je travaillais sur ces phrases et plus je sentais en moi une paix et une joie s'installer. Corps calme, présence, tranquillité...

Mes notes recopiées, j'ouvre les volets, et le monde est au diapason : une écharpe de brume voile la cime des arbres, la vallée est magnifique !

Je souris et sens cette joie résonner à nouveau en moi.

Quelques instants plus tard, sous la douche, plus d'eau chaude !!!

En un instant, patatras! Où est passée la joie ? Où est partie l'imperturbable sérénité du moment précédent ? A la place, je retrouve la colère, la contrariété...

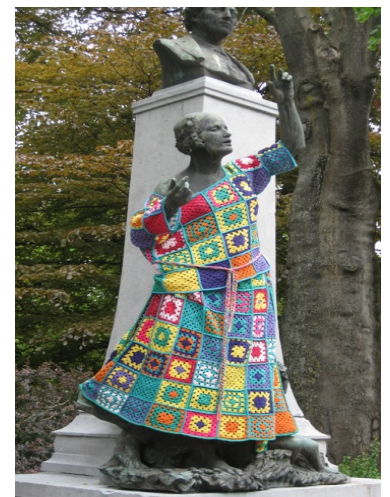
Dans ma voiture en allant au travail, je fais le point et sens une pointe d'humour revenir, ce clin d'oeil du Dharma, et je me demande en souriant à nouveau : "L'imperturbable sérénité est-elle soluble dans l'eau froide ?" Et je pense que cette touche d'humour va m'accompagner dans cette journée jusqu'à la séance de ce soir ... AC

De retour à la tombée de la nuit,
Le parfum de la glycine,
Sitôt la porte du jardin franchie.
J'en approche mes narines.
Je ne ressens plus rien que l'air froid.
N'en est il pas de même de l'Eveil ?
Iwan

*On ne peut rien attraper,
ni le parfum de la glycine, ni l'Eveil...
Joshin Sensei*



REGARDEZ ! Le croiriez-vous ? A Mons, il y a une ou des personnes qui crochètent des couvertures pour les arbres et des robes pour les statues. Et du coup.. les passants s'arrêtent, regardent ces arbres et cette statue devant lesquels ils sont passés des centaines de fois et les prennent même en photo... *Françoise*





Je ne résiste pas à vous présenter un nouvel adepte du Zen.

Je l'ai découverte en train de faire Zazen toute seule et maintenant elle veut venir aux journées du Samedi.

Mais elle veut uniquement venir en Samue marron... Je négocie.

Jérôme

ooo

Mon Zazen d'avant hier soir m'a inspiré un poème :

Le cliquetis des pensées
N'est pas séparé
de l'ombre du soir
Mon corps ondule au vent
De ce liquide sans forme
Pareil aux taches solaires J.

ooo



*La tête et les pieds...
(on ne sait plus de qui, mais c'est super !)*

Dans la lumière du soir
L'épilobe se balance
Radiieuse
Toute illuminée de rose
La-bas
La douceur des montages

ooo

Petite route de montagne
Des virages ! Des virages !
Ça tourne, ça tourne, ça tourne !
Encore longtemps ?
Oui, très longtemps
Autant que toute la vie...
Mais tu peux t'arrêter
Pour vomir
Et-ou admirer le paysage
...Remplis de rose
Les nuages
Gris

ooo

Ce soir
Dans le ciel
Un dragon de nuages
Un vrai
Faux-vrai
dragon !

Nathalie

« Déposer le fardeau
de notre avidité
est le bonheur,
nous sommes alors rafraîchis,
désaltérés, calmés. »

Dhammapada



fleursdesiametailleurs.com



La Demeure sans Limites :

Consulter le site de la DsL pour le programme d'été avec les dates de retraites.

Le Bonheur

Bienvenue dans la Sangha :

- à la Demeure sans Limites
avec Joshin Sensei :
Jerôme V. Daiten Shinso
- Et 3ème anniversaire de rakusu :
Marianne Daijaku Joen
Martine Daiken Choen
- à Shikantaza (Mons BE)
avec Joshin Sensei et Michel Mokusho :
Fabienne A. Daien Dokyou
Sandrine C. Daisei Gyokuen
Françoise M. Daiten Toko
Christiane U. Daijo Kojaku
Pierre V. Daiyo Doen
Matthieu V. Daiko Enken

Le vrai Bonheur

C'est notre comportement quotidien qui construit notre Bonheur et induit un sentiment de satisfaction ou de frustration. Le mental est à l'origine de notre attitude. La motivation le détermine, elle est la clé de notre comportement.

Le but de nos vies est de réaliser le Bonheur et de vivre dans la joie et dans la plénitude qui l'accompagnent. Il est possible d'atteindre ce but si nous ne perdons pas l'espoir que nous pouvons y parvenir. L'espoir permet de développer le courage et de ne plus voir l'existence comme vide de sens, désespérée, sans but. Il est nécessaire et vital pour nous accomplir et pour atteindre nos objectifs, même de simples projets.



Le bonheur de ce monde est soumis à nos désirs, c'est pourquoi il est instable. La caractéristique du désir est de ne jamais être satisfait et il nous conduit à vouloir recevoir et posséder toujours plus. Cette insatisfaction permanente crée la souffrance car le bonheur qui résulte de l'accomplissement du plaisir ne dure pas. Nous avons peur de le voir disparaître parce que nous savons qu'il est inconstant et nous sommes comme des enfants qui croyons qu'en accumulant des instants de bonheur nous échapperons au malheur. Ainsi, la diversité des objets sur

lesquels nous projetons nos fantasmes et nos espoirs de bonheur sera toujours insondable et frustrante.

Nous pourrions vivre dans un état de bonheur permanent lorsque nous serons libérés de l'ignorance. L'éveil met fin à l'illusion et aux renaissances, les causes et conditions qui produisent des effets douloureux disparaissent.

Nous réalisons alors un état de Bonheur qui ne dépend plus des circonstances extérieures ou de nos émotions.

Le vrai Bonheur ne dépend d'aucun être, d'aucun objet extérieur. Il ne dépend que de nous. Ce sont nos actions, nos paroles, nos pensées qui engendrent le Bonheur ou la Souffrance. Elles sont gouvernées par notre Esprit. Si nous transformons notre esprit nous obtenons le Bonheur.

Paroles du Dalai Lama aux femmes, Catherine Barry, édition du Rocher

Sommaire

1. Qu'est-ce que c'est le bonheur pour un/e pratiquant/e des Enseignements du Bouddha :

Le vrai Bonheur
Dalai Lama.

Notre état naturel,
c'est le bonheur
Chogyi Nyima Rimpoché

A portée de cœur
Joshin Sensei

2. Propositions de lectures par les pratiquants de la Demeure sans Limites (1ère partie)

Notre état naturel, c'est le bonheur.

Nous savons tous, intellectuellement du moins, que le dharma du Bouddha n'est pas seulement un objet d'étude, ou quelque chose à pratiquer sur notre coussin de méditation. Mais, occupés à courir dans notre vie quotidienne, nous oublions que la qualité de notre pratique formelle est intimement liée à la qualité de notre esprit, instant après instant.

C'est pourquoi nous pouvons tous enrichir notre vie et la vie des autres en pratiquant les cinq nobles qualités qui sont à la portée de tous :

la satisfaction, la réjouissance (au sens de : se réjouir de quelque chose), le pardon, le bon coeur et l'attention (ou la présence). La nature originelle de notre esprit est essentiellement bonne.



meetup.com

Le Bouddha a enseigné que tous les êtres sont des bouddhas, recouverts d'une obscurité momentanée. La véritable identité de tous les êtres vivants, pas seulement des êtres humains, est un état d'ainseité (suchness) inconditionnée. C'est la nature originelle telle qu'elle est, pure et parfaite. Nous avons cette capacité inhérente de prendre soin des autres et de comprendre : cela ne vient pas de notre éducation ni de notre milieu. Pratiquer le dharma signifie simplement développer et nourrir ces qualités intrinsèques. Ceci est notre tâche, notre responsabilité.

Selon nous, cette possibilité de prendre soin inclut à la fois la gentillesse aimante (loving kindness, metta) et la compassion (karuna). Nous travaillons à ces deux qualités jusqu'à ce qu'elles soient sans limites, complètement libres de partialité. La capacité de comprendre, lorsqu'elle est

complètement déployée, s'appelle « la sagesse qui réalise le non-moi », une compréhension qui voit le fait que le soi, ou l'identité personnelle, n'a pas d'existence réelle.

Il y a beaucoup de méthodes pour déployer à l'infini notre gentillesse et notre compassion et réaliser la vue juste.

La **satisfaction** en est une. Ce n'est pas vrai seulement pour les gens qui suivent un chemin spirituel, mais pour tous. Le mécontentement ruine toutes les possibilités de bonheur et de bien-être, mais le vrai bonheur est immédiatement présent au moment où l'on se sent content et satisfait.

A partir d'aujourd'hui, et quoi qu'il arrive, appréciez donc ce que vous avez – quoi que ce soit : le confort d'une maison, le plaisir de ce que vous possédez, la bonté des personnes qui vous entourent. Le bonheur est déjà présent et accessible pour chacun de nous. Souvent quand on imagine ce qui nous rendrait heureux, nous pensons à quelque chose que nous n'avons pas encore réussi à posséder : « C'est presque ça... j'y suis presque, mais... Je vais réussir, c'est juste qu'il me manque encore... » Aussi longtemps que la réalisation de nos désirs est à distance, nous allons rester insatisfaits. Quand nous n'avons pas ce que nous voulons, nous ne sommes pas heureux. Ironiquement, quand nous avons ce que nous cherchions, ce n'est pas satisfaisant, et nous ne sommes toujours pas heureux....

L'herbe est toujours plus verte de l'autre côté !

(...) Quand nous y regardons de près, nous voyons que toujours la base du bonheur est seulement un état d'esprit. C'est pour cela que ceux qui sont vraiment heureux sont ceux qui apprécient ce qu'ils ont. Dès que nous sommes satisfaits, plus rien ne manque. C'est le bon sens des enseignements du Bouddha !

C'est très simple : pas besoin de grands efforts pour être heureux, juste apprécier ce que nous avons ; même si notre vie est très simple, nous pouvons penser : « Cette fleur est vraiment belle...»

ou « cette eau est délicieuse... ». Si nous sommes trop difficiles, toujours en train de penser que ceci ou cela ne va pas, rien ne sera jamais parfait. Nous devons apprendre à être satisfait afin que ce que nous avons soit précieux, réel et beau. Sinon, nous allons toujours courir après des mirages.



gulliver.centerblog.net

La seconde noble qualité est **la réjouissance**.

Nos émotions négatives obscurcissent notre bonté naturelle ; le Bouddha a dit qu'il y a 84.000 sortes d'émotions négatives, et parmi celles-là, deux en particulier posent problème, car il est difficile d'en prendre conscience : la fierté et l'envie. L'envie est une de nos plus grandes souffrances morales, et des plus inutiles ! Se réjouir pour les autres, pour ce qu'ils vivent ou ce qu'ils possèdent, est le remède à cette torture auto-imposée. Nous pouvons mentalement partager le bonheur d'autrui : y a-t-il un moyen plus facile d'atteindre le bonheur ?

La troisième noble qualité est **le pardon** : la fierté peut être très forte, même quand on aime quelqu'un ; parfois notre coeur nous dit « Le mieux est juste de pardonner », mais derrière cette voix, il y en a une autre qui dit : « Non, ne fais pas ça. Tu es dans ton bon droit. Tu n'as rien fait de mal. » C'est la fierté qui nous empêche de pardonner aux autres, pourtant le pardon est un acte très sain et très beau.

Pardonnez et s'excusez ont le pouvoir de complètement guérir les blessures, mais nous devons comprendre quand et comment les utiliser: le moment juste, la façon juste, les mots justes, et

même l'attitude du corps juste. Lorsque nous le ferons avec tout notre coeur, nous serons toujours capable d'obtenir la paix, le respect et la compréhension mutuelle.



Et le **bon coeur**, la quatrième noble qualité, est la plus importante.

Là aussi, nous devons rechercher ce qu'est, en fait, le vrai bien-être, à la fois dans le présent et le long terme. La source du bonheur et du bien-être n'est pas seulement l'attention aimante et la compassion mais aussi une compréhension et une vision juste de la réalité, car celui qui reconnaît pleinement la réalité est un Tathagata, un être pleinement éveillé. Et inversement, la source de la souffrance est la haine, l'avidité et l'esprit étroit. Ce sont les racines d'où grandissent tous nos problèmes.(...)

Le grand Maître Atisha se demandait ce que signifiait avoir vraiment appris, et concluait que la véritable sagesse est de comprendre l'état sans ego. La véritable éthique est d'avoir dompté et adouci votre propre coeur ; quelqu'un qui prend soin, qui est vraiment attentif et consciencieux a réalisé cette véritable éthique. Quelle est la première des vertus ? Atisha dit que c'est avoir un sens profond du soin qui va apporter bonheur et bien-être aux autres. Quel est le plus important signe de réussite, d'accomplissement ? Non pas la clairvoyance, ni les pouvoirs miraculeux, mais d'avoir moins d'émotions égoïstes. Cela peut sembler des mots simples, mais ils sont très profonds et vous apporteront beaucoup si vous les mettez dans votre coeur.

Chokyi Nyima Rimpoche
extrait de la revue *Buddhadharma*,
trad. *Joshin Sensei*

Ce texte en entier a déjà été publié en juillet-août et septembre 2007. Vous le trouverez dans les archives de Daishin : <<http://larbredeleveil.org/daishin/bulletin/spip.php?article190>>

A portée de coeur...

Bonheur ? Bonheur ! Jusqu'à récemment, si l'on m'avait demandé quel sens avait ce mot pour moi, j'aurais été bien ennuyée pour répondre. Un petit goût de bibliothèque rose ? Une illusion tenace : « Un jour, mon prince viendra... » ?

J'y aurais même vu, je crois, un côté assez égoïste : un renfermement sur soi, un « cocooning », - je suis bien entourée, j'ai tout ce qu'il me faut, ne me dérangez pas, merci... Puis, en feuilletant un des livres du Dalai Lama, mon regard s'est arrêté sur cette idée incongrue : « l'égoïsme altruiste ».



lovejapandanielle.wordpress.com

Je comprends - et pratique ! - l'égoïsme : je recherche ma propre satisfaction, sans me soucier des autres : je me fais passer avant eux. Or, l'altruisme est de faire passer les autres d'abord. Comment serait-il possible de faire les deux en même temps ? ! Cela me semble impossible ; pourtant, je vois que cette opposition implique un postulat si évident qu'il n'apparaît pas à première vue : je pose que « moi » et « les autres » non seulement ont des buts différents mais sont fondamentalement séparés...

Et si une autre configuration existait ? Hier, devant la pauvre mine des fleurs qui bordent la fenêtre, je suis allée chercher l'arrosoir. Cela a profité aux fleurs, elles étaient resplendissantes dans le soleil ce matin - et m'a donné à moi à la fois la joie de les voir

épanouies, et le vague et réconfortant sentiment d'avoir fait ce que je devais faire... Les deux côtés avaient profité également de mon geste... De plus, si je regarde un peu plus loin, ces fleurs vont attirer des abeilles... Voilà un peu de ma contribution au miel du petit déjeuner... Plus tard, les graines attireront les oiseaux, qui dissémineront en même temps les graines du potager, et voilà un peu de ma contribution à la nature en général... Au déjeuner, je mangerai certains de ces légumes ; d'autres graines, emportées plus loin, seront cultivées, et les légumes cueillis, acheminés, vendus... Voilà un peu de ma contribution à l'économie en général... ! Je souris, bien sûr, mais il n'empêche que si, comme on le dit, « le battement d'une aile de papillon, de conséquence en conséquence, peut provoquer la pluie à l'autre bout du monde », alors, moi aussi je suis reliée à tout ce qui existe. Dans ce cas, que reste-t-il de cette question : moi d'abord ou les autres ? Arrosant mes fleurs, je me fais plaisir tout en apportant un bénéfice au monde entier ! Je peux peut-être trouver un chemin dans lequel moi et les autres irons dans la même direction, celle du plus grand bonheur pour les deux.

Mais alors, demande un esprit malin, il n'y aurait pas de don désintéressé ? Si par « désintéressé », on entend une action qui n'aurait aucune conséquence sur moi, comment cela est-il possible ?

Si je ne suis pas un atome séparé du reste mais une partie du tout, rien de ce que je fais ne peut me rester extérieur ; je peux donc agir en toute bonne conscience à la fois pour moi et pour les autres : il n'y a plus de différence !

Il me reste, point crucial, le choix de l'action. Je sais ce qui peut m'apporter le contentement, la satisfaction ou la joie, mais qu'en est-il du bonheur ? Le Dalai Lama poursuit : « Rendre les autres heureux, voilà ce qui nous apporte le véritable bonheur »...Le bonheur était là, pas dans le pré, mais à portée de main, à portée de coeur, ni altruiste, ni égoïste, ou bien à la fois altruiste et égoïste !

Joshin Sensei,
paru dans *Les Essentiels, La Vie*

J'ai demandé avant l'été à certaines personnes parmi les plus anciennes de la Sangha de faire la liste, assortie ou non de commentaires, de leurs dernières lectures de livres du Dharma.

Je les remercie pour leur réponse ; vous en trouverez quelques-une ici, et d'autres dans les numéros de la rentrée.

Le fait de publier ces listes n'implique pas que je sois d'accord avec tous leurs choix.

En fait, même s'il y a nombre d'écrits profonds et intéressants dans toutes les écoles, et dans toutes les traditions spirituelles, lorsque l'on en a choisi une, il est préférable de l'approfondir, et d'y travailler. C'est pourquoi je conseillerais non seulement de rester dans la Voie du Bouddha, mais aussi dans notre propre tradition, ici l'École du Zen Soto.

Il est bon de lire et aussi (surtout ?!) de re-lire ; d'abord parce que les livres des Maîtres nous réservent toujours de nouvelles connaissances, au fur et à mesure de l'approfondissement de notre pratique, et aussi pour ne pas tomber dans le « consumérisme spirituel », réclamant toujours du neuf, toujours du nouveau.



La liste qui suit n'est pas exhaustive, c'est une base de « classiques » à lire et à relire :

- **Les Quatre Nobles Vérités** , il en existe différentes traductions, vous pouvez en trouver une à la Demeure sans Limites, ou dans La Parole du Bouddha aux éd. Maisonneuve
 - **Les Enseignements du Bouddha** soit par W.Rahula, soit par Thich Nath Hanh
 - **Les grands sutras du Mahayana : le Sutra du Lotus, le Sutra de Vimalakirti, le Sutra du Diamant, le Sutra du Filet de Brahma**, tous aux éd. Fayard
 - **Ch'an : les grands poèmes : le Shin Jin Mei, Sandokai** (traduction à la DSL), **Hokyozanmaï**.
 - **Maître Dogen** : (si possible dans cet ordre) : **GakudoYojin-Shu**, Librairie Droz ; **Shobogenzo Zuimonki** éd.Sully.
Tous les livres de M'Dogen aux éd. Encre Marine.
- Tous ces livres sont des traductions accompagnées de commentaires permettant d'entrer dans les écrits de M'Dogen

- les Maîtres contemporains :

- Maître Suzuki**, "**Libre de soi, libre de tout**" éd Points sagesses ;
- Maître Okumura Ouvrir la main des Pensées** (et plus si vous lisez en anglais, notamment **Realizing Genjokoan et Living by Vow**).
- Maître Katagiri Retour au Silence**, disponible sur demande soit en pdf, soit en azw3, epub ou mobi (un grand merci à Véronique !)
- et enfin **L'Essence du zen de Sekkei Harada Roshi** éd. Budo

Et encore : **Bouddha et les Femmes** (triste traduction de :The First Buddhist Women) éd. Albin Michel.

Les Dix images du Buffle Myokyo Ni éd Almora ,
et bien sûr **tous les poèmes de Ryokan...**

Joshin Sensei



J'ai voulu acheter "**La Montagne vide**", mais il est épuisé (et vendu à prix d'or sur les sites de livres d'occasion). Par contre, je l'ai trouvé à un prix beaucoup plus raisonnable (6,49 euros), au format numérique, sur Google Play... Je me dis qu'avec le très beau travail de Nathalie, d'autres personnes auront peut-être envie de s'y plonger... *Françoise*



- Maître Dogen : Shobogenzo "**yui butsu yo butsu**" et "**shoji**" éditions Encre marine
- Maître Dogen : Shobogenzo "**uji**" éditions Encre marine
- Shunryu Suzuki "**Libre de soi, libre de tout**" éditions Points sagesses
- Relecture de "**Au delà de la mort**" de Mohan Wijayaratra , éd. Lis
- "**Shakyamuni Bouddha**" de Nikkyo Niwano, éd Nouvelle cité
- en cours, (et laborieusement !) des extraits de "**Dogen's Pure Standards for the Zen Community**" traduction du Eihei Shingi de M. Dogen par Shohaku Okumora et Daniel Leighton, éd. Suny *Marie R*



- **Chemins spirituels** - petite anthologie des plus beaux textes tibétains de Mathieu Ricard éd. NIL succession de pt textes à lire et relire..
- Les 2 livres de Roland Rech commentaires de Wanshi: **Le champ de la vacuité et L'illumination silencieuse** éd. le Relié
- **Le bouddhisme ,une philosophie du bonheur ?** de Philippe Cornu Ed. du Seuil

c'est un auteur que j'aime beaucoup car il a toujours des exposés d'une grande clarté- il explicite dans ce livre différentes notions de l'enseignement en insistant sur leurs interprétations occidentales avec tous les contre sens et erreurs qui sont souvent répandus . C'est aussi une réflexion intelligente sur l'avenir et l'adaptation du Dharma dans nos sociétés occidentales.

- Je commence l'Essence du zen de Sekkei Harada Roshi ed.Budo qui a l'air très intéressant et utile pour approfondir la pratique

- Enfin 2 livres que j'ai lu il y a longtemps mais que je feuillette et relie régulièrement et recopie :

- La marche vers l'éveil de Shantideva ed.Padmakara

- Enseignement du maître zen Dogen- Shobogenzo Zuimonki traduit par Kengan D.Robert ed. Sully
Martine Dai Ki



Le livre d'Arnaud Desjardins "Bienvenue sur la voie" J'ai dès lors découvert, non plus d'une façon livresque mais au sens pratique du terme ce que cela représentait "s'engager" avec ferveur et détermination dans une pratique spirituelle quelles que soient nos faiblesses ou nos attachements. J'ai poursuivi la lecture et (re) lecture de ses bouquins , notamment les quatre relatifs à "la recherche du soi" *MP*



- "Libre de soi, libre de tout" de Shunryu Suzuki au Seuil, 2011 (rien que le titre, tout un programme radical d'éradication du problème!),

- Plaidoyer pour l'altruisme, - le pavé de Matthieu Ricard, si documenté et argumenté, que je l'ai laissé de côté pour des temps plus sereins.

- En revanche et histoire de remettre les pendules à l'heure, c'est-à-dire à zéro, l'opuscule du Vénérable Ajahn Sumedho, "Les Quatre Nobles Vérités" (imprimé à Taiwan et disponible au refuge d'Auriol) m'accompagne actuellement: de quoi retrouver et creuser les bases.

Mais la lecture la plus marquante aura été ces derniers mois :

- "Le Silence foudroyant" de Thich Nhat Hanh, Albin Michel 1997 (semble-t-il épuisé mais dont un exemplaire figure sur les rayons de la bibliothèque de la Demeure sans Limites) :

deux soutras, "la Maîtrise du Serpent" et le "Soutra du diamant", de prime abord ésotériques et rébarbatifs que le commentaire rend subitement limpides et vivants. *Pierre*



- Esprit zen esprit neuf, Libre de soi libre de tout. Shunryu Suzuki

- L'enseignement du Bouddha Walpola Rahula

- Retour au silence Dainin Katagatari

- Gakudoyosjin shu Maître Dogen

- Les choses comme elles sont H. Clerc Intéressant mais inégal ; de bons rappels des points importants de la Voie.

En ce qui me concerne, je préfère mâcher et remâcher les mêmes choses qui semblent très accessibles au premier abord, mais qui sont pour moi sources de réflexion. Donc voilà, lire un livre 10 fois ne me dérange pas et permet toujours une approche nouvelle, c'est ainsi que je fonctionne actuellement.

Enfin, mon texte préféré :

- Sin Sin Ming (Shin Jin Mei en japonais) : Je ne sais pas combien de dizaine de fois j'ai lu le Sin Sin Ming- au point de le savoir quasiment par coeur. Je préfère passer ainsi un long moment sur une strophe que lire certain livres sûrement très intéressants mais que je n'aurais pas le temps d'approfondir. *Laurent*
(Plusieurs traductions sur le Net, Buddhaline et Capverslajoie. Existe aussi avec un commentaire d'A.Desjardins éd. La Table Ronde. Une traduction disponible à la Dsl . *Joshin Sensei*).



Voilà les deux livres qui m'ont accompagnée tout au long de cette année, deux vrais cadeaux du Dharma :

- Shunryu Suzuki "Libre de soi, libre de tout" au Seuil :

Ce livre m'a été d'une aide précieuse pour la préparation des enseignements sur "Esprit zen, esprit neuf" (de Shunryu Suzuki également), pour le zendo de Quimper. J'ai souvent trouvé des retranscriptions d'enseignements oraux portant sur le même sujet dans les deux livres, mais avec un vocabulaire ou des tournures de phrases plus faciles à comprendre, selon moi, dans l'ouvrage plus récent, "Libre de soi, libre de tout". Et j'ai trouvé très éclairant de pouvoir lire en parallèle des extraits des deux livres. C'est un peu comme si un enseignant redisait avec d'autres mots, quelque chose que son disciple n'aurait pas compris la première fois !

- Sekkei Harada Roshi "L'essence du zen" (Budo éditions) :

Cet ouvrage que Joshin Sensei m'avait conseillé de lire a été un vrai compagnon de route cette année. J'ai vraiment apprécié la grande clarté des enseignements qui y sont donnés et l'étude, pas à pas, du Fukan-Zazengi.

Je l'ai ouvert quelquefois, tout à fait au hasard, et c'était à chaque fois comme trouver une réponse à une question que je ne savais pas, bien souvent, que je me posais. Un ouvrage à emporter partout avec soi ! A-C, *Sei Jaku*



Voici les références d'une lecture récente:

- "Se voir tel qu'on est" par le Dalai Lama, collection points-sagesse chez Plon, 7,60€. Le Dalai Lama y donne des instructions pour nous permettre d'analyser, décortiquer le fonctionnement du mental ; ses directives se basent en partie sur les enseignements de Nagarjuna. Ce petit livre est construit comme un manuel de méditation à mettre en application durant zazen et dans la vie courante. La traduction est parfois, voire souvent, maladroite mais cela oblige à un effort personnel de compréhension et de reformulation. *Philippe*



- L'enseignement du Bouddha de Walpola Rahula (Points Sagesse), lu, relu, annoté...

- Le Soutra de l'Entrée à Lanka (Lankavatara) traduit de la version chinoise avec une longue préface éclairante par Patrick Carré et paru aux éditions Fayard en 2006: ma 1^o lecture de ce livre foisonnant s'est arrêtée au milieu, je compte tout reprendre pendant l'été, en prenant cette fois tout mon temps, tout le temps nécessaire!

- L'expérience du Zen de Thomas Hoover, traduction française parue en 1989 chez Albin Michel. (L'histoire du Zen parcourue à coups d'anecdotes, facile à lire, pas toujours bien profonde...)

- L'art de bien vieillir dans l'esprit du Tao, petite anthologie de sept poètes chinois du IV^e au XVIII^es dont plusieurs furent initiés au bouddhisme zen (ed Albin Michel, coll. Spiritualités Vivantes, 2011), qui me donnent envie d'en lire plus, notamment aux éditions Moundarren (livres bilingues et reliés à la chinoise) *Michel Wado*



Dans les livres parus en français depuis l'été dernier, on relèvera deux ouvrages importants :

- Philippe Cornu, Le bouddhisme : une philosophie du bonheur ? Douze questions sur la voie du Bouddha, Seuil, 21 € - Parmi celles-ci : Renoncer à l'ego ? Le bouddhisme est-il sexiste ? Peut-il répondre aux questions d'éthique du monde contemporain ? Une réflexion par un des grands spécialistes français du bouddhisme, professeur à l'Université de Louvain-la-Neuve (Belgique)

- Matthieu Ricard, Plaidoyer pour l'altruisme, NiL, 23 € (917 pages !) - M. R. ne se contente pas de demander « Qu'est-ce que l'altruisme ? ». Il oppose les penseurs du passé (Hobbes, Nietzsche, Freud, ...) qui ont contribué à forger en Occident une vision pessimiste tenace de la nature humaine, et le nombre croissant de chercheurs contemporains (anthropologues, psychologues, astrophysiciens, neuroscientifiques, primatologues, éthologues, économistes, ...) qui démontrent que 'l'hypothèse de l'égoïsme universel (est) démentie par l'investigation scientifique'.

- À noter également, ce livre plus ancien d'un non-bouddhiste dont M.R. cite cinq ouvrages dans sa bibliographie et qui s'inscrit dans la même démarche : Frans De Waal, L'âge de l'empathie, Leçons de la nature pour une société solidaire, Babel, 9,70 €. Passionnant.

Dans les traductions récentes, relevons :

- Kôshô Uchiyama, Ouvrir la main de la pensée, Méditer dans le bouddhisme Zen, Eyrolles (18 €). Enfin une traduction de cet ouvrage d'un des grands maîtres contemporains qui 'va droit au cœur de la pensée Zen'.

- Thich Nhat Hanh, Commencer à méditer, POCKET, 4,69 €. Dix chapitres très courts (s'arrêter, respirer, s'asseoir, une pièce de respiration, inviter la cloche, le gâteau dans le réfrigérateur, créer un autel, la méditation de la bonté aimante, cuisiner et manger, dormir) qui constituent un petit manuel du 'comment pratiquer chez soi'. Très jolis dessins. Un petit livre précieux.

- Plus ancien (2009), pour ceux qui ont parfois du mal avec les concepts d'arhat, de bodhisattva, nature de Bouddha, Trikaya, etc. :

Dennis Gira, Le bouddhisme en 50 clés, Bayard, 17,50 €. Très didactique, clair, aucun pédantisme intellectuel, nombreuses citations (courtes) des canons Theravada et Mahayana / Vajrayana, cet ouvrage a l'avantage d'être rédigé par un connaisseur reconnu du bouddhisme, lui-même non-bouddhiste et donc libre de toute approche « sectaire ».

Michel D.

(Dennis Gira est un théologien catholique, spécialiste du bouddhisme et du dialogue interreligieux, enseignant à l'Institut Catholique de Paris. *Joshin Sensei*)



Un temps de lecture dans la bibliothèque de la DsL. :

-Découverte du nouveau magazine Regard bouddhiste N°2 avec pour thème l'altruisme : notamment Matthieu Ricard et son dernier livre .

Mais c'est l'article sur Ezra Bayda qui attire mon attention. Il est le successeur comme enseignant du Centre Zen de San Diego de Charlotte Joko Beck. Son premier livre traduit en français vient de sortir :

- "Vivre le zen, Introduisez la méditation dans votre quotidien » éd Poche Marabout.
Thierry



Voici mes dernières lectures :

- L'essence du zen ; Harada Roshi Editions BUDO

- Libre de soi, libre de tout ; Shunryu Suzuki Edition du Seuil J'ai beaucoup apprécié ces deux livres, et bien que leurs propos soit similaires (les enseignements actuels d'un maître zen japonais à un public occidental), j'ai eu plus de facilité avec le deuxième de par la manière

dont sont exprimés les enseignements; plusieurs années aux USA ont sûrement rendu ce maître plus proche de la mentalité occidentale.

- Notes de ma cabane de moine ; Kamo No Chômei Editions Le Bruit du temps Un tout petit ouvrage en prose que j'ai bien aimé d'un moine poète que je ne connaissais pas (rédigé en 1212) et qui ici constate la précarité de la vie humaine. Il nous fait inévitablement par moments penser à Ryokan (5 siècles auparavant) et à son Recueil de l'Ermitage au toit de chaume (éd. Moundarren). Sa première phrase en est « La même rivière coule sans arrêt, mais ce n'est jamais la même eau. »

Actuellement, sur les conseils de Jokei Sensei, je suis plongée ... et pour longtemps, dans -Realizing Genjokoan; Shohaku Okumura Wisdom Publications (Boston). Mon anglais est basique et donc les efforts de traduction importants, mais les images métaphoriques de Maître Dogen sont clairement expliquées et me motivent à continuer cette lecture les jours de sérénité. *Martine*



BON ETE DANS LA JOIE DU DHARMA !

Ikebana Bunjin wikipedia

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...

J'ai dormi,
et j'ai rêvé que la vie était joie.

Je me suis réveillée,
et j'ai vu que la vie était servir.

Je l'ai fait, et regarde...

Servir était joie.

R. Tagore



Illustrations: <http://zenpencils.tumblr.com/post/63505845075/rabindranath-tagore-the-joy-of-life>

Sommaire

Savoir recevoir

Luc

Et la Joie est partout
Rabindranath Tagore

Trois textes sur les émotions.

Quel est le sens de notre vie ?

A. Baisda

En Vrac

Propositions de lectures par les
pratiquants de
la Demeure sans Limites
(2ème partie)

Pour octobre, en préparation
un N° sur l'Illumination...

大

心

DAISHIN

AURIOL : Zazen
avec Jôshin Sensei

* vend. 5 et sam. 6 septembre

* Rien en octobre

* vend. 7 et sam. 8 novembre

(avec Jôkei Sensei)

PARIS : zazen
avec Jôshin Sensei

* samedi 27 septembre

* samedi 11 octobre

ANNECY : zazen
avec Jôshin Sensei

* samedi 25 octobre :

"Quand souffle le vent doré..."

Toutes les infos dans
"PROGRAMME" sur le site
www.larbredeleveil.org

Savoir recevoir : une semaine à l'ermitage

J'ai souvent l'impression de ne pas être prêt à recevoir, de ne pas être sûr de pouvoir recevoir.

La peur de « si je reçois, que dois-je donner en contre partie ? Qu'est-ce que je vais perdre en recevant ? » fait de l'ombre et me met sur mes gardes.

Une semaine d'étude, dans ces conditions de recevoir sans rien demander, être « dépendant » du temple pour pouvoir pratiquer dans la plus grande sérénité.

Être dans le recevoir sans que ce soit un fardeau, pouvoir reprendre confiance avec soi-même. Tout est là, ouvrir les yeux et pouvoir le voir, le toucher, le recevoir, rien de plus beau ne pouvait m'être offert et d'un cœur ouvert je le reçois à travers tout mon être. Luc

Rappelez-vous que donner n'est que la moitié du chemin, recevoir en est l'autre moitié. Alors la non-séparation se réalise et la joie nous emplit.

Rappelez vous que pendant que nous faisons zazen d'autres pratiquent dans le monde ; et que lorsque vous pratiquez dans votre vie du monde d'autres font zazen .

Kobun Chino Roshi disait "si vous pensez que les gens chez eux ne sont pas en train de pratiquer pendant que vous êtes en sesshin vous vous trompez"

Nous ne sommes jamais seuls. Joshin Sensei

Et la Joie est Partout :

elle est dans la Terre, et sa verte couverture d'herbe ;
dans la sérénité bleue du Ciel ;
dans l'exubérance désordonnée du Printemps ;
dans l'abstinence sévère de l'Hiver gris ;
dans la Chair vivante qui anime nos corps ;
dans la parfaite Éléance de la silhouette humaine, noble et droite ;
dans la Vie ;
dans l'exercice de tous nos pouvoirs ;
dans l'acquisition de la Connaissance ;
dans le combat contre le mal ;
la Joie est là,
Partout.

*(Je ne connaissais pas ce poème lorsqu'il y a trois ans j'ai écrit un texte pour La Vie :
« Chanter la joie » - que vous trouverez sur le blog <lulena-zen.blogspot.fr> au mois d'août).*

Tout ce qui est Joie

Que les accents de la joie se mêlent à mon dernier chant-
la joie qui fait se couvrir la terre de trop d'herbes folles ;
la joie qui installe les deux jumeaux, vie et mort,
qui dansent au-dessus du vaste monde ;
la joie qui fait irruption avec la tempête, agitant et éveillant ;
toute vie avec le rire ;
la joie qui s'assoit tranquille avec ses pleurs sur le rouge lotus de la douleur, et
la joie qui envoie valser tout ce qu'elle a dans la poussière
et ne connaît plus un mot.

Interview avec Einstein 14/04/1930, publié dans The Religion of Man.

Question de R.Tagore :

- *“ Nos passions et nos désirs ne connaissent pas de lois ; mais notre caractère soumet ces éléments en un tout harmonieux. Est-ce que quelque chose de semblable se produit dans le monde physique ? Les éléments se rebellent-ils, de façon dynamique, sous une impulsion individuelle ? Y a-t-il un principe dans la monde physique qui les domine et les organise de façon ordonnée” ?*

- C'est l'harmonie continue entre hasard et détermination qui le (ce monde) rend éternellement nouveau et vivant.

De l'aube au crépuscule

Que mon chant ait la simplicité de l'aube,
Du glissement de la rosée sur la feuille,
Des reflets dans les nuages,
Et des averses de la nuit

in <http://www.babelio.com/auteur/Rabindranath-Tagore/25552/citations>

Gouttes d'eau :

dans la grande salle d'audience du monde, le simple brin d'herbe s'assoit sur le même tapis que les rayons de soleil, et les étoiles de minuit.

Rabindranath Tagore

(7 mai 1861–7 août 1941) connu aussi sous le nom de Rabi Thakur était un philosophe Bengali, issu de la caste des brahmanes pirali de Calcutta, et un poète ; il a reçu le Prix Nobel de littérature en 1913.

Traductions Joshin Sensei.

Pourquoi Tagore ?

Peut-être pour que vous continuiez à regarder la vie et ses merveilles en cette rentrée de septembre... Pour ne pas perdre de vue que chaque instant est votre vie, éphémère, précieuse, unique, et qu'elle s'épanouit en harmonie avec celles de tous autres, et danse dans la Vacuité comme tout ce qui nous entoure...

Trois textes sur les émotions

Nos chemins d'amour sont jalonnés d'épines.

Quand j'en ai pris conscience (et j'ai mis du temps) s'est ouvert sous mes yeux les S.O.S. que me lançait cette personne qui m'est si proche et si chère depuis toujours ...

Elle ne pouvait pas échapper à la violence qui est la sienne ... Dans la cuisine, après d'un revers de la main la mort programmée d'un insecte au milieu des fruits récoltés du verger et une tentative de tuer une mouche dans la volée, j'ai compris l'ampleur de sa souffrance ... Celle qui me traverse ou me traversait ?

J'ai redressé délicatement l'insecte aux ailes dorées du bout du doigt. Il rampa blessé, traînant dans son sillon ses boyaux évidés sur la table. Nous étions assises toutes deux sur les chaises en formica, attablées devant la récolte de cassis ; moi bien en vue du calvaire de cette si petite bête. Elle, toujours confrontée à ses baffes ... Sensible à ce qui m'entoure, je ne sais plus quelle tournure prit

notre échange à cet instant, si ce n'est l'air penaud de mon chien quand la main valsa avec l'intention d'achever l'existence déjà courte de la mouche ... Envolée.

Qu'est ce que je devais faire de cet animal, agonisant intestins à l'air ?

Alors je lui dis : « La petite bestiole n'est pas morte. » Celle là dit, étonnée et en comprenant un peu : « Ah, bon ? », elle se saisit d'un morceau d'essuie-tout, je tournais le regard et l'affaire fut achevée au sopalin et termina à la poubelle.

Alors j'en compris un peu. Je lui parlai de son père décédé dont le deuil lui fut si difficile à vivre. Elle, qui avait 35 ans à la mort de celui-ci ... je fis le calcul, j'en avais largement plus, et toujours père et mère...

C'était hier et la première fois en tant d'années que je lui disais sa douleur à elle, en l'écoutant elle et ne l'accablant pas d'un jugement.

A la fois ouverte aux épines de cette autre ... et les miennes en paix. A.

Une phrase de Kosho Uchiyama

prend du sens quand je pratique zazen : « Les personnes qui pratiquent zazen doivent tout d'abord comprendre rationnellement ce qu'est cette pratique, puis, une fois assis en zazen, viser à la posture correcte non plus par la tête mais en leur âme et conscience. »

La dernière fois que j'ai fait zazen et samou à la DsL, j'ai pris conscience de la difficulté à vivre, je dirais même à supporter le silence intérieur, et je me suis posée la question de savoir si dans ma façon de pratiquer le zen, il existe réellement un instant où j'accepte d' « ouvrir la main de la pensée » non plus en passant par la tête mais en mon âme et conscience.

Pour continuer dans la légèreté d'après le zazen de ce soir (du zendo de la ville que j'habite), cela fait deux semaines environ

que lors de la première méditation, après les méandres du défilement des pensées, je me rends compte d'une pensée qui est comme si j'étais au bord d'une falaise et que à partir du moment où j'accepte de lâcher cette pensée, c'est me concernant, comme faire un saut dans l'inconnu.

Je voudrais remercier ces deux lieux et personnes leur donnant vie (par le Bouddha, la Sangha et le Dharma) de par leurs approches complémentaires de la pratique du zen : je n'aurais pu comprendre la rigueur à mettre pour tenir la posture la plus juste si je n'avais eu la liberté lors de ma première rencontre dans zazen de le vivre intensément : en « free-style ». Ces deux nids, ces deux zendos se font écho.

L'attachement à la Demeure sans Limites reste fort car c'est de là que part l'éclaircissement de ce qui faisait obstacle à une pratique de zazen dans la quotidienneté des jours et du lieu.

Accepter cette posture et la respiration qui sont les plus justes pour ce voyage dans nulle part – L'ouverture et ne pas être dans une bataille – Accepter enfin son caractère de cochon sans l'écran de la honte – S'attacher à respirer pour revenir à zazen et voir défiler la douleur sans s'y fixer. Jusqu'où la douleur ? C'est là l'expérience de faire confiance à celui ou celle qui s'occupe de gérer le temps.A.

Réflexions après la couture du rakusu

Avec un peu de recul maintenant, je remarque que ces quelques jours passés à coudre le rakusu m'ont beaucoup marqué et cela constitue un véritable enseignement. Je n'en doutais d'ailleurs pas lors de ces jours de couture mais depuis, je me réfère beaucoup à cela durant mes journées. Instant après instant, point par point, quelle que soit la situation,

agréable ou pas, stressante ou paisible, je me réfère consciemment ou pas au fil invisible qui relie et soutient tous ces points. Peu importe la situation, mais surtout quand les événements se compliquent au travail ou quand il faut gérer tous les tracas du quotidien, le lien se fait avec ce fil invisible qui se relie à l'autre l'instant tel qu'il est, le point tel qu'il est. Alors les ennuis sont les ennuis, le plaisir est le plaisir, la tristesse est la tristesse etc etc. et bien au-delà même ni ennuis, ni plaisir, ni tristesse etc. mais juste un espace tranquille où il n'est plus nécessaire de rien

nommer, juste vivre pleinement l'instant. Voilà , ce ne sont que mes mots maladroits. Toutefois, c'est très important, car il y a 20 ans mon approche de la spiritualité et du zen en particulier a été de chercher un absolu, quelque chose qui me ravisse, m'éloigne de la réalité. Toujours très passionné et assez extrême dans tout ce que j'ai fait cela m'a apporté beaucoup de joies mais aussi beaucoup d'angoisses et beaucoup de tristesse. En plus, étant plutôt perfectionniste, je me suis souvent senti déchiré dans bon nombre de situations. Il m'a fallu une lente maturation et un cumul

d'expériences de tous ordres pour arriver à comprendre ce que je décris plus haut. L'absolu n'est plus ailleurs, il est juste là tout près, au dedans et au dehors, c'est partout. Par ces quelques lignes, je ne suggère surtout pas avoir compris quoi que ce soit, j'ai plutôt l'impression qu'il n'y a rien à comprendre (et encore moins à fuir) mais juste à vivre. Oh, la peur, le doute, la colère, les tensions etc. continuent de venir frapper régulièrement à ma porte mais s'ils réussissent à me saisir, mon regard à leur égard a changé imperceptiblement. S. A.

Quel est le sens de notre vie ?

Notre aspiration, notre appel, notre désir d'une vie authentique consiste à voir la vérité de ce que nous sommes vraiment, à voir que la nature de notre Être est unité et amour, et non l'illusion d'un « moi » séparé auquel notre souffrance s'accroche. C'est à partir de cette prise de conscience que la Vie peut affluer en nous, l'Inconditionné se manifestant librement sous la forme de notre corps conditionné.

Et quelle est la voie ?

Apprendre à accueillir tout ce que la vie nous apporte.
Apprendre à prendre soin de tout ce qui peut faire obstacle au flux naturel d'une vie plus ouverte et considérer ces mêmes obstacles comme la voie de l'Éveil.
Envisager ainsi toutes les fabrications mentales, les images de soi, la réserve, l'autoprotection, les peurs, les jugements sur nous-mêmes, le blâme : tout ce qui nous sépare du flot naturel de la vie.

Et quelle est la voie ?

Cesser de toujours chercher l'agréable et d'éviter le désagréable.
S'ouvrir à la possibilité de simplement Être, dans l'instant, exactement tel qu'il est.
Ne plus se laisser si facilement piéger par les pensées obsessionnelles.
La pratique consiste à s'éveiller à notre véritable nature :
n'être personne de spécial,
n'avoir nulle part où aller, simplement Être.
Nous sommes tellement plus que ce corps, que ce petit drame personnel.

Quand nous nous accrochons à la peur,
à la honte et à la souffrance,
nous oublions de rendre grâce à la vie
qui nous vient de l'Être.
Alors, à cet instant précis,
en quoi sommes-nous attachés à nos opinions?
En atténuant les jugements incessants de l'esprit,
nous éveillons le cœur
qui ne demande qu'à être éveillé.
Et quand le voile de la séparation se lève,
la Vie se déroule simplement, comme il se doit.
N'étant plus piégés dans un rêve égocentrique,
nous pouvons faire don de nous-mêmes,
comme un oiseau blanc dans la neige.
Le temps passe très vite, abandonnez votre réserve.
Goûtez à cette précieuse vie.

J'ai écrit « Quel est le sens de notre vie ? » la veille de mon cinquantième anniversaire avec l'intention de lire ces mots chaque jour, pour raviver mon aspiration et me rappeler ce qui est important dans la vie. Par la suite, j'ai légèrement modifié ces lignes pour qu'elles reflètent les subtils changements intervenus dans ma compréhension de la vie de pratique. Aujourd'hui, ce texte est lu lors des offices dans les centres zen, et il semble avoir aidé de nombreuses personnes à clarifier l'orientation de leur pratique

A.Baisda

En Vrac :

"La Mosca" Proposé par Diana, une courte vidéo qui rappellera des souvenirs à beaucoup d'entre nous...très drôle! (pas besoin de parler espagnol !)

<https://www.youtube.com/watch?v=lnU-TcaAg5c>

Si vous aimez la montagne et que vous avez envie d'aller au Népal, à lire avant :<http://www.nationalgeographic.fr/12213-naitre-femme-au-nepal-lenvers-glaucue-du-paradis-des-trekkeurs/>

Joshin Sensei

Je ne résiste pas à l'envie de partager avec vous cette jolie initiative de l'école primaire d'en face, qui a mis une de ces boîtes à chacune de ses fenêtres... (il faut dire qu'ils développent des projets intéressants et proposent notamment chaque semaine un, voire deux, repas végétariens à la cantine... une institutrice a aussi pris l'initiative, il y a quelques années,



d'emmener les enfants... au dojo, pour que Michel leur explique ce qu'on faisait ici !) *Françoise*

(Sur la boîte : "soupe populaire des abeilles").

Dans le magazine édité par la Ville de Paris... !



Non, ce n'est pas une photo de la DsL...

PURE ET SIMPLE : LES ENSEIGNEMENTS EXTRAORDINAIRES DE KEE, HUMBLE PRATIQUANTE BOUDDHISTE

Auteur : [Upasika Kee Nanayon](#), [Jeanne Schut](#) (Traduction)

Editeur : Sully (octobre 2013)

Upasika Kee (1901–1978) fut une formidable enseignante du Dharma, tout à fait unique en son genre. Sa façon de parler rappelle le grand Ajahn Chah : terre-à-terre et directe, rafraîchissante et souvent drôle. Au fil du XXe siècle, elle est devenue l'un des plus grands maîtres de méditation de Thaïlande, chose d'autant plus remarquable qu'elle n'a jamais pris de vœux monastiques. Son honnêteté absolue et ses encouragements répétés font d'elle une figure très aimée de nombreux enseignants bouddhistes contemporains. Pure et Simple est le premier recueil de ses enseignements offert à un large public.

UNE HISTOIRE DU BOUDDHISME MAHAYANA : DE L'INDE À LA CHINE

Auteur : [Daisaku Ikeda](#)

Editeur : Les Indes savantes (septembre 2011)

[Daisaku Ikeda](#) y retrace dans un premier temps le développement du [bouddhisme](#) en Inde durant les mille ans qui suivirent la disparition de [Shakyamuni](#) : le premier Concile et la formation du Canon bouddhique, le Theravada, l'essor du [Mahayana](#), la place du [Sûtra du Lotus](#) au sein de ce courant et le rôle des maîtres que furent Nagarjuna et Vasubandhu.

Dans un deuxième temps, il décrit la façon dont le [bouddhisme](#) s'est universalisé et a évolué en s'implantant en Chine, dont la culture diffère radicalement de la culture indienne : les premières traductions chinoises des écrits bouddhiques et le rôle de Kumarajiva, la systématisation de la doctrine, le grand maître Tiantai les débuts de l'école Tendai, le [bouddhisme](#) Tang et l'œuvre de Miaole.

L'ESSENCE DU ZEN : ENTRETIENS SUR LE DHARMA À L'INTENTION DES OCCIDENTAUX

Auteur : [Sekkei Harada](#), [Daigaku Rummé](#) (Traduction), [Monto De Paco](#) (Traduction), [Laurie Small](#) (Traduction)

Editeur : Les éditions de l'éveil (avril 2003) Réédition : Budo Editions (avril 2013)

Beaucoup de gens pensent que le zen est quelque chose de difficile. C'est une méprise, les caractères chinois utilisés pour le mot "zen" signifient : "Démontrer la simplicité". Le zen est donc un enseignement extrêmement clair et concis. Qui crée ce labyrinthe où l'esprit et le corps sont noués dans des troubles et des complications, à tel point qu'il lui est impossible de bouger ? Où que vous viviez, en Orient ou en Occident, c'est vous-même. La cause n'est autre que l'ignorance de la vraie nature du Soi. "Te connais-tu toi-même ?", "Qui es-tu ?". Si l'on vous posait ces questions, que répondriez-vous ? En réponse au sincère désir de connaître l'essence du Soi, ce qui veut dire de rencontrer la vraie nature du Soi, le zen offre la quête de ce vrai Soi et elle peut commencer n'importe où et n'importe quand. Ce livre est écrit pour ceux qui veulent pratiquer, mais qui n'ont jamais été jusqu'à expérimenter. Le livre donne une explication simple et concrète de la théorie et des principes du zen, aussi bien que de sa réalité et de son essence.

Biographie de l'auteur

Sekkei Harada, né en 1926, est la plus haute autorité en Europe de la branche zen Soto. Entré au temple en 1953, il termina son séminaire en 1957. En 1974, il devient père supérieur puis Prieur du temple zen Hosshinji au Japon. Il est reconnu par le groupe zen Soto comme Shike (maître) en 1976 et nommé à la tête de l'organisation européenne. Il est aussi l'auteur de plusieurs livres sur le zen en japonais et en anglais.

LA MORT EST-ELLE UNE FIN ?Auteur : [Dominique TROTIGNON / Thierry-Marie COURAU](#)

Editeur : SALVATOR (mai 2009)

On oppose souvent la réponse chrétienne (la résurrection) à la réponse bouddhiste (la réincarnation). Mais les choses ne sont peut-être pas si simples. En effet, il n'est pas certain que tous les enjeux de la résurrection soient bien perçus. Il n'est pas évident non plus que notre perception de la réincarnation soit réellement celle du bouddhisme. Deux maîtres reconnus s'affrontent en vue d'une meilleure compréhension des implications, des nuances et des conséquences du problème soulevé.

Biographie de l'auteur

Thierry-Marie Courau est dominicain, ingénieur et docteur en théologie catholique. Il est actuellement directeur adjoint de l'Institut de Science et Théologie des Religions de la Faculté de Théologie de l'Institut catholique de Paris.

Dominique Trotignon est le directeur de l'Université Bouddhique Européenne. Pratiquant dans la tradition du Theravada, il effectue des travaux de synthèse et de réflexion sur cette école ainsi que sur le bouddhisme ancien et l'implantation du bouddhisme en France ; il a notamment publié *La femme et le féminin selon le bouddhisme* et *La Création du Monde selon le bouddhisme* (éd. de l'Atelier).

SHAKYAMUNI BOUDDHAAuteur : [Nikkyo Niwano](#), J. F. Kehoe (Traduction), Clara Job-Reboul (Traduction)

Editeur : Nouvelle Cité

Nikkyo Niwano n'écrit pas pour un public averti. C'est dans un langage simple, immédiat qu'il nous parle. C'est avec tout le poids de notre modernité qu'il aborde l'histoire du Bouddha. C'est sans ignorer non plus les travaux occidentaux, ni les autres traditions que celle dont il fait partie, qu'il nous livre ce récit.

LES DIX IMAGES DU BUFFLE : UN VOYAGE SPIRITUELAuteur : [Myokyo-Ni](#), [Marguerite Kaskarian](#) (Traduction)

Editeur : Almora (février 2012)

Les Dix Images du Buffle illustrent les différentes étapes du Chemin de l'Éveil. Cette série de dix images du moine zen japonais Shubun, du 15e siècle, sont les copies exactes des séries maintenant perdues de Kakuan, moine zen chinois de la lignée Rinzai, du 12e siècle. Ces images sont une figuration favorite de l'entraînement du zen et sont encore utilisées en tant que telles par les maîtres actuels. Pour illustrer concrètement l'ascension vers la maîtrise de l'esprit, maîtrise préluant à l'Éveil, elle-même, l'iconographie chinoise a pris le buffle, ou le bœuf. Dompter le buffle c'est se rendre maître de la pensée et des passions qui nous voilent la nature de Bouddha. Myokyo-Ni livre une interprétation subtile et profonde de ces images. " Ce qui gronde en moi, dit-elle, au moment où je suis contrariée, lorsque ma volonté est contrecarrée, et dont habituellement je ne suis même pas conscient, voilà ce qui dans notre analogie est appelé le buffle, l'aspect sauvage de notre cœur qui est aussi le cœur humain. " Cette violence qui fait peur est en chacun de nous sous des formes variées. A cause de cette tendance, nous avons besoin d'un entraînement constant et d'une grande vigilance pour apprendre à reconnaître cette énergie vitale et la vivre en harmonie avec ce qui est. Dans ces pages, la Vénérable Myokyo-ni nous transmet la Voie permettant de retrouver et affirmer la noblesse de notre cœur, et nous guide pas à pas vers cette source de joie et de lumière. Les commentaires ont été recueillis lors d'une série de causeries à l'école d'été de la Buddhist Society de Londres en 1985.

Biographie de l'auteur

Un entraînement de douze ans au monastère bouddhiste zen japonais de Daitoku-ji, puis une quinzaine d'années de mise en pratique à Londres en aidant les étudiants Zen, ont permis à Irmgard Schloegl, docteur en sciences, de devenir la nonne Myokyo (nom religieux japonais : Miroir du Subtil) capable de guider les êtres à la recherche du sens de la vie. Elle est l'auteur de nombreux livres sur le Zen et le bouddhisme.

LA VOIE ZEN. DE LA VIE AU MONASTÈRE À LA « VIE QUOTIDIENNE »

Auteur : [Myokyo-Ni](#), Marguerite Kaskarian (traduction)

Editeur : Accarias (novembre 2002)

Le Zen est devenu populaire en Occident – si populaire qu'on a tendance à oublier qu'il est une des écoles du bouddhisme. Le livre de Myokyo-ni expose l'enseignement bouddhiste de base fondé sur l'exemple du Bouddha et précise les principes fondamentaux de la voie Zen à travers un récit détaillé de la vie dans un monastère Zen contemporain. D'après sa propre expérience de douze ans d'étude dans un monastère Rinzai, l'auteur décrit la vie en ce lieu : le dur accueil que le novice endure, le chant, le travail et la méditation qui forment le quotidien, ainsi que les fêtes et retraites saisonnières. Myokyo-ni montre comment la voie Zen permet de réaliser et vivre la voie de libération enseignée par le Bouddha ; elle indique l'entraînement nécessaire pour que mûrisse une telle réalisation et souligne que cette expérience n'est pas un simple exercice intellectuel mais une restructuration réelle de l'être entier lui permettant de voir la vie sous un angle nouveau. Elle donne des suggestions pratiques pour engager ce processus. Une occidentale actualise le message bouddhiste parce que nous sommes ignorants, la vie est souffrance ; accepter et traverser cette souffrance pour triompher de l'ignorance et vivre réellement est entre les mains de chacun de nous.

LE CERCLE INFINI : MÉDITATIONS SUR LE SŪTRA DU CŒUR

Auteur : [Bernie Glassman](#), Michel Dubois (traduction)

Editeur : ALBIN MICHEL (mars 2010)

À l'instar d'un Thich Nhat Hanh, Bernie Glassman défend l'idée d'un « bouddhisme engagé » dans lequel la conscience issue de la pratique de la méditation s'investit dans des actions quotidiennes au service des autres et de la justice. À travers le commentaire de deux textes fondamentaux, le Sutra du Cœur et le Sandokai, il met en lumière le lien qui unit le bouddhisme et l'action sociale : rien n'est séparé, tout est Corps de l'Unité. Éveil et compassion active sont inséparables : on ne peut absolument pas rester indifférent à la souffrance d'autrui, et c'est par l'attention aux plus faibles qu'on progresse vers la bouddhité. Le Zen authentique se vit dans le monde et non hors de lui.

Biographie de l'auteur

On l'a surnommé « l'Abbé Pierre du Zen ». En janvier 1994, alors qu'il dirige une « retraite de rue » à Washington, Glassman décide de fonder un ordre de pratiquants du Zen consacré à la paix : l'Ordre Zen du Peacemaker (artisans de paix) où il défend l'idée d'un « bouddhisme engagé », dans lequel la conscience issue de la pratique de la méditation s'investit dans des actions quotidiennes au service des autres et de la justice.

LIBRE DE SOI, LIBRE DE TOUT

Auteur : [Shunryu Suzuki](#), [Eric Rommeluère](#) (Préface), [Daniel Roche](#) (Traduction)

Points (14 février 2013)

Avec la simplicité, l'humour et le bon sens qui ont fait le succès d'Esprit zen, esprit neuf, les causeries réunies ici exposent et approfondissent la méditation zen, son but, ses exigences, ses difficultés et sa richesse. Aussi éclairantes pour les novices que pour les maîtres, elles ne sont jamais directives ni dogmatiques: pédagogue exceptionnel, Suzuki s'attarde sur l'expérience, dédramatise les obstacles, sans jamais réduire la pratique méditative à des techniques. Son enseignement encourage à faire l'expérience de sa propre vérité, à simplement être soi et à l'exprimer pleinement. Mieux qu'une mère ou un père nous prenant la main, il nous appelle avec tendresse et fermeté à trouver notre voie. Sage et inspirant, ce livre est un guide formidable pour qui cherche la plénitude spirituelle.

Biographie de l'auteur

Fondateur du Zen Mountain Center en Californie, premier monastère zen hors d'Asie, Shunryu Suzuki fut l'un des maîtres les plus marquants et les plus respectés de la lignée du grand Dôgen (zen sôtô). Esprit zen, esprit neuf (Seuil, 1977), son précédent recueil d'enseignements, a largement popularisé ce courant.

REALIZING GENJOKOAN: THE KEY TO DOGEN'S SHOBOGENZO

Author : [Shohaku Okumura](#), [Taigen Dan Leighton](#) (Foreword)

Publisher: Wisdom Publications (July 2010)

Dogen, the thirteenth-century Zen master who founded the Japanese Soto school of Zen, is renowned as one of the world's most remarkable religious geniuses. His works are both richly poetic and deeply insightful and philosophical, pointing to the endless depths of Zen exploration. And almost precisely because of these facts, Dogen is often difficult for readers to understand and fully appreciate. Realizing Genjokoan is a comprehensive introduction to the teachings and approach of this great thinker, taking us on a thorough guided tour of the most important essay—Genjokoan—in Dogen's seminal work, the Shobogenzo. Indeed, the Genjokoan is regarded as the pinnacle of Dogen's writings, encompassing and encapsulating the essence of all the rest of his work.

MILINDAPAÑHA : LES QUESTIONS DU ROI MILINDA AU VÉNÉRABLE NĀGASENA

Louis FINOT (traduction du pali) (Paris 1923)

http://www.lesquestionsdemilinda.org/les_questions_de_milinda/introduction.htm
[ou](#)

à télécharger en pdf : <http://buddha-sasana.org/tag/milindapanha/>

Les Questions de Milinda (Milinda-pañha) se présentent comme un dialogue entre le moine bouddhiste Nāgasena et le roi grec de Bactriane Ménandre (en pali, Milinda) qui régna d'environ 155 à 130 av. J.-C.

Les sujets de la discussion abordent les principaux thèmes philosophiques du bouddhisme Theravada (Hīnayāna) : l'impermanence, réalité de l'individu, identité de la personne, inexistence de l'âme comme principe substantiel, transmigrations, karma, samsāra, nirvāna, ...

Les métaphores figurant dans ce dialogue ont souvent été reprises dans nombre d'ouvrages bouddhiques ou relatifs au bouddhisme.

AU-DELÀ DE LA MORT : LES RENAISSANCES ET LES KARMAS SELON LE BOUDDHISME ANCIEN

Auteur : [Môhan Wijayaratna](#)

Editeur : Editions LIS (avril 2012)

Est-ce que la vie s'arrête à la mort ? Ou bien va-t-elle au-delà ? Pourquoi une survie après la mort ? Comment ? Dans quelles conditions ? Une existence future, d'une façon ou d'une autre (à la suite d'une résurrection, d'une réincarnation ou d'une renaissance), est un fonds commun à toutes les religions. Voici un livre qui explique en détail comment le bouddhisme originel voit ce problème. À l'aide des textes du Corpus canonique l'auteur discute ici des sujets tels que : le fondement doctrinal de la notion de renaissance, l'attitude du Bouddha face à la question de l'au-delà, l'influence de la pensée du mourant sur sa vie future, etc. Ce livre aborde également un autre thème important lié essentiellement aux renaissances : les karmas et leurs résultats. Enfin, l'auteur présente la traduction intégrale de dix textes canoniques concernant la mort, les karmas et la renaissance. Cet ouvrage offre ample matière à réflexion sur le sujet de la vie et de la mort, constituant ainsi un document indispensable dans le domaine du dialogue interreligieux et interculturel.

Bibliographie proposée par Vero Enko

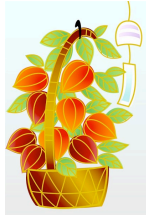
Daishin est le bulletin de la Sangha des étudiants de Joshin Sensei.

Il ne peut exister que grâce à votre participation.

Nous attendons vos textes, textes personnels, extraits de lecture, autres...

Bienvenue dans la Sangha
avec Jokei Sensei

Stéphane Zuisen Jian
Bernard Daisen Kômyô



"L'illumination : y croyons-nous ?
La voyons-nous comme un idéal
irréalisable, ou bien la réalisation de
notre véritable nature ?

Est-ce un état, une joie, ou une manière
différente de voir ce qui était déjà là ?

Se manifeste-t-elle grâce à nous,
à travers nous, ou au-delà de nous ?
Voilà quelques questions auxquelles
le texte ci-dessous cherche
à apporter des réponses.

Sommes-nous prêts à avancer d'un pas
confiant dans la Voie du Bouddha ?
Sommes-nous prêts à abandonner
d'un coeur léger

les limites qui nous enserrant ?

Parfois cela passe par des changements
de rythme, d'entourage, d'horaires :
voici les premiers textes de celles et
ceux qui ont passé une semaine, seuls,
dans l'ermitage du Petit Bois de Pins,
au-dessus de la Demeure sans Limites".

Sommaire

Qu'est-ce que
l'illumination ?
(1ère partie)

Joan Sutherland
Roshi

L'ermitage du
Petit Bois de Pins

N° 199 Octobre 2014

大
心
DAI
SHIN

Joshin Sensei sera à

Paris : samedi 11 octobre
Annecy : le 25 octobre

La Demeure sans Limites :

- 8 et 23 octobre : Uposatha
Marche méditative en extérieur
suivie d'une soirée de zazen
dans le zendo.

- du vend.31 oct. au dim. 2 nov. :
Retraite-atelier de calligraphie.

Jôkei Sensei :
zazen et enseignements,

Akiko Murayama : calligraphie.

La Demeure sans Limites sera
fermée du vendredi 17 au
dimanche 26 octobre.

Qu'est-ce que l'illumination ?

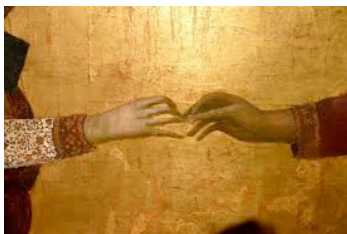
Au cœur même du bouddhisme se trouve la promesse de l'illumination. C'est la flamme lumineuse qui éclaire le Dharma, et la riche variété des pratiques qui se sont développées dans les traditions qui composent le bouddhisme sont toutes d'une manière ou d'une autre au service de cette promesse. Pendant des millénaires, en réponse aux luttes et aux chagrins de la vie sur cette planète, et en l'honneur de la beauté époustouflante de la vie sur cette planète, des hommes et des femmes ont transmis ce flambeau, s'encourageant mutuellement à prendre part à l'éveil - désespérément lent et incroyablement fragile - de notre monde dans son ensemble.



L'illumination est notre véritable nature

En Occident, l'idée de l'illumination a perdu de son éclat, en partie parce que l'intensité de nos désirs nous rend terriblement vulnérables à la déception. Certains d'entre nous n'y croient plus, ou pensent qu'elle est l'apanage d'une poignée d'élus. D'autres y ont vu à tort un projet de développement personnel, et sont ainsi passés à côté de son pouvoir non seulement d'amélioration, mais aussi de transformation. Qu'advient-il lorsque nous lâchons nos projections concernant l'illumination ? Pouvons-nous trouver le lieu où la sagesse née de plusieurs générations d'expérience nous rencontre là où nous, chacun de nous, vivons

réellement ? Sommes-nous prêts à prendre le risque d'une pratique au jour le jour de l'illumination ? Voici le récit transmis avec la flamme : l'illumination est notre véritable nature et notre demeure mais les complications de la vie humaine nous le font oublier. Cet oubli est vécu comme un exil, et nous mettons en place des structures complexes d'habitudes, de convictions et de stratégies pour nous protéger de cette solitude. Cette situation n'est toutefois pas désespérée, il est possible de démanteler ces structures pour revenir d'un exil qui a toujours été illusoire vers un foyer qui a toujours été là, juste sous nos pieds. Beaucoup d'entre nous sommes soumis à des forces qui nous poussent et d'autres qui nous attirent. Nous sommes poussés par notre propre souffrance et par la souffrance que nous voyons dans le monde qui nous entoure, et nous sommes attirés par l'intuition qu'il y a quelque chose de plus grand et de plus vrai que nos façons égotiques ordinaires de vivre nos vies. Voici une tradition qui dit que, oui, nous comprenons cela, et qu'il existe des moyens de faire de cette intuition non pas une simple question de hasard, mais quelque chose d'immédiatement et de systématiquement présent. Qu'il est possible de nous ouvrir, à toute heure, à la grâce à laquelle



nous aspirons, et de répandre cette grâce sur le monde qui nous entoure.

Notre expérience des choses telles qu'elles sont

Mais arrêtons-nous quelques instants sur ce dont nous parlons. Le terme «illumination» est utilisé

pour traduire différents mots de diverses langues asiatiques, lesquels, bien que proches, n'ont pas un sens parfaitement identique. Plus fondamentalement, l'illumination se réfère au mot Pali et sanskrit bodhi, qui signifie plus littéralement «éveil». Le mot « illumination » a un caractère d'absolu, comme s'il décrivait un état stable, quelque chose qui ne serait pas soumis au temps et à l'espace ni aux aléas de la vie humaine. Nous imaginons qu'une fois franchi ce seuil, il n'y a pas de retour en arrière. D'un point de vue bouddhiste, la façon dont les choses sont vraiment est illumination, et notre expérience des choses telles qu'elles sont vraiment est aussi illumination – la même illumination, à vrai dire. C'est la nature vaste et grandiose de l'Univers lui-même, et c'est la façon dont chacun d'entre nous pense, ressent et agit lorsqu'il est conscient de cette grande illumination qui se manifeste à travers nous et que nous y participons. Elle n'exclut pas notre façon ordinaire d'être. C'est plutôt comme si nous avions jusque là vécu dans deux dimensions, et que, désormais, il y en avait une troisième. Les fraises ont encore le goût de fraises et les mots durs sont toujours durs, mais maintenant nous sommes conscients de la façon dont tout interpénètre tout, et que même les choses les plus difficiles sont éclairées de l'intérieur par la même lumière indivise.

Une personne expliquait comment, pour elle, cette révélation avait pris la forme de ce qu'elle appelait «la face cachée de la lune ». Lorsqu'elle avait découvert la lumière dans nos pires zones d'ombre, ces lieux d'où nous sommes capables de causer les plus grandes souffrances. Confrontée aux dégâts ainsi provoqués dans sa vie professionnelle, elle avait trouvé cela difficile à accepter. Puis la face lumineuse de la lune était apparue, éclairant les joies

de la vie. Enfin, elle avait vu que c'était là deux facettes de la même lune. Ce constat avait été à la fois bouleversant et profondément apaisant. Cette expérience d'où rien n'est exclu s'applique aussi à nous-mêmes. Il y a mille ans, une Japonaise écrivait :

Observant la lune

A l'aube

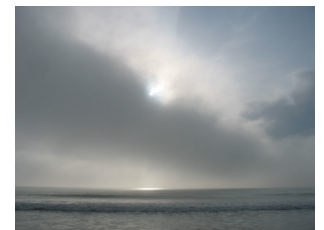
Solitaire, suspendue entre ciel et terre

Je me connus complètement :

Aucun aspect oublié

Izumi Shikibu

Ce sentiment d'exil disparaît dès l'instant où nous voyons comment toute chose interpénètre toute autre chose. Le grand Ancêtre chinois Ma assurait à ses étudiants que “ depuis des millions d'éons pas un seul être [n'avait] été omis dans la profonde méditation de l'univers ”. Ce moi qui nous a un jour semblé si concret, si distinct, devient fluide, se mêlant au fleuve des circonstances.



Marche sur un chemin d'éveil

Contrairement à l'illumination, l'éveil est davantage ressenti comme un processus en devenir, ce qui pourrait expliquer pourquoi au fil du temps, les moyens d'y faire référence se sont différenciés et multipliés : la libération, voir sa vraie nature, être purifié et perfectionné, atteindre la Voie, ouvrir l'œil de la sagesse, subir la Grande Mort, devenir intime, pour n'en nommer que quelques-uns. Il y a ce sentiment de marcher sur un chemin d'éveil de notre premier à notre dernier souffle, et probablement même avant et après ça aussi. Il y a des étapes, de bonds en avant et des faux pas dévastateurs. Alors que nous nous éveillons tous à la même chose, comment nous nous

éveillons et comment nous exprimons cet éveil dans nos vies est une aventure personnelle qui donne au monde sa texture et sa richesse. Cela ne veut pas dire que l'illumination et l'éveil soient deux choses différentes, ce sont juste différentes manières de regarder la même chose.



La poète Anna Akhmatova parle de la vague qui se lève en nous pour répondre à la grande vague du destin qui s'avance vers nous. Peut-être que l'illumination est ce qui vient vers nous, une grâce inimaginable auparavant, tandis que l'éveil est ce qui naît en nous, pour se préparer et répondre à la grâce. Dans ce moment de rencontre, nous savons que les deux vagues surgissent du même océan. L'illumination est transpersonnelle. Pour les Occidentaux en particulier, il est important de garder en mémoire que l'éveil n'a rien à voir avec les projets de développement personnel auxquels nous sommes habitués, il ne s'agit pas d'être une meilleure personne mais de découvrir notre vrai moi, ce qui est tout autre chose. Un des mystères de la voie est que certaines personnes peuvent sembler avoir des ouvertures spirituelles substantielles et continuer à se comporter comme des imbéciles. Ceci est important parce que cela donne un éclairage sur la nature de l'éveil : avoir une révélation éclairante n'est pas la même chose que d'être illuminé ; nous devons laisser l'illumination nous colorer et nous imprégner au milieu même de notre vie quotidienne. Nous devons laisser la vie nous enseigner comment incarner la révélation. Après avoir eu cette révélation, certaines personnes peuvent croire que l'éveil est

d'ordre personnel alors qu'en fait, c'est la chose la moins personnelle qui leur soit jamais arrivée. Et c'est en même temps la chose la plus vraie les concernant qui leur soit jamais arrivée. Découvrir comment ces deux choses (apparemment contradictoires) peuvent être vraies et voir leurs implications sur nos vies, c'est ce pour quoi les voies d'éveil existent. Parce qu'elle est transpersonnelle, l'illumination n'est pas quelque chose qui puisse être obtenue, ni atteinte, comme une compétence ou une connaissance, pour être exploitée par l'ego. Dans certaines traditions bouddhistes, l'illumination est considérée comme une sorte de propriété fondamentale de l'Univers, un vaste principe unificateur qui se manifeste sous une variété presque infinie de formes. L'illumination est autonome, elle existait avant qu'il n'y ait des êtres humains, ou toute autre forme de vie, pour en faire l'expérience.

Nagarjuna, grand philosophe indien qui a vécu à la charnière des deuxième et troisième siècles, l'exprimait ainsi :

*Que les parfaits Eveillés
n'apparaissent pas
Et que les Auditeurs aient
disparu,
La sagesse fondamentale des
Eveillés solitaires
Se produit en l'absence de
soutien.*

*Extrait de Traité du Milieu.
Ed. Points.*

Cette vision de l'illumination est incarnée par la Prajnaparamita, mère de tous les bouddhas, qui détient l'éveil de l'univers, qu'il y ait ou non des bouddhas et des enseignements bouddhistes au cours d'une ère donnée. Nous pourrions jouer avec l'idée d'un lien avec la théorie contemporaine selon laquelle la conscience, ou son ancêtre la proto-conscience, est depuis les origines une composante fondamentale de l'univers, au

niveau subatomique, qui finit par émerger sous la forme de matière à mesure que l'univers devint plus complexe.

« Il y a un autre monde... »

Cela a été appelé notre visage originel, ce à quoi nous « ressemblons » lorsque nous revenons à l'instant avant que le monde de nos pensées et de nos sentiments ne surgisse. Si les Occidentaux parlent généralement de faire un rêve, dans certaines cultures d'Asie du Sud vous êtes vu par un rêve. C'est un peu comme ça : nous prenons conscience que l'Univers nous a toujours vu dans notre forme la plus pure, et maintenant nous sommes conscients de ce qu'elle est. Tenter de décrire tout cela relève de la



gageure, ce qui explique pourquoi les personnes ont toujours écrit des poèmes, réalisé des peintures et offert des tasses de thé comme autant d'invitations à voir le visage originel de quelque chose avant que nos jugements et nos opinions ne se mettent en branle. Rilke disait avec admiration que Cézanne ne peignait pas « J'aime cela » mais « Voilà ce qui est ». La révélation de l'illumination est « ce qui est » mais cela se produit au travers des moments les plus banals. Dans les histoires anciennes, c'était le bruit d'un bambou frappant la pierre ou l'apparition soudaine de cerisiers en fleurs de l'autre côté d'un ravin ; aujourd'hui, ce pourrait être en entendant de la publicité à la radio ou en voyant une cannette de bière froissée sur un chemin forestier.

« Il y a un autre monde », a déclaré Paul Eluard, « mais il est dans celui-ci ». La clé pour voir cet autre monde semble être de laisser quelque chose, n'importe

quoi, nous parler sans l'interrompre avec nos habitudes d'exil.

Fin 1ère partie

Fondatrice du centre « Awakened Life » à Santa Fé, au Nouveau-Mexique,

Joan Sutherland Roshi est enseignante dans la tradition du koan zen.

Elle est aussi une traductrice de textes chinois et japonais et collabore actuellement à une nouvelle traduction du recueil de koans «La porte sans porte»

Buddhadharma printemps 2013 (extraits)

Traduction : Françoise Myosen, d'après Bouddhisme au féminin

Ermitage du Petit Bois de Pins à la Demeure sans Limites

Cette année, beaucoup de personnes ont fait une retraite solitaire d'une semaine dans l'ermitage qui se trouve au-dessus du temple. Pendant cette semaine, un horaire est fixé, incluant zazen, lectures, copies de sutras, marche et repas. Les repas sont portés du temple, préparés avec soin par les responsables de la cuisine, offerts comme une aide, un rappel que nous ne sommes jamais seuls... La vie en pleine nature, sans confort ni murs solides est aussi une expérience forte de cette semaine. Voici quelques témoignages :



Un toit, quatre murs pour abriter zazen et l'étude.
Une porte qui s'ouvre sur la Voie du Bouddha.
Deux fenêtres pour regarder la nature.
Une statue de Bouddha, une photo de mon maître pour me guider.
Simplicité, sobriété : il ne manque rien.
Tout est là. Une respiration.
(texte écrit le premier jour de ma retraite). Marylise

COURIR, courir, courir.
Organiser, anticiper et s'oublier.
Tout s'arrête pour quelques jours. Une respiration.

SUIVRE l'horaire.
Recevoir des repas préparés de tout cœur, une fleur déposée dans mon panier.
Attention délicate sans parole de la Sangha.

S'émouvoir devant la nature, le vol des papillons bleus sur mon chemin, l'arc-en-ciel qui sourit.

ACCUEILLIR. Se sentir vivante.
Puis redescendre, souriante, le cœur léger. Marylise

Ici, pas de miroir
Les yeux ne se voient pas
Ici on se voit avec les arbres de haute futaie.

Dans la solitude, il n'est pas de silence
Houle des sapins sous le vent
Frémissement de l'herbe
Un pic qui attaque un tronc
Un écureuil furtif
Le tonnerre d'un avion
Un nuage qui passe
Le bois pourrissant sous la mousse
Tout bruit, vit et palpète
Pour peu qu'un instant l'esprit
Cesse de bourdonner entre ses parois.

Dans la clairière
Les pensées refluaient, s'aventuraient,
Passé, futur.
Un mulot surgit, effaré
Lui aussi, saisi-saisissant
Ici-maintenant
Impensable présent.
Rien de plus.
Quoi en moins ?
Pierre M Août 2014

ERMITAGE
Assise en silence
Unifié, pacifié
Simplement laisser s'exprimer
La lumière du Bouddha

AU-DELA DES MOTS
2=1
1=0
2=0
Veronique Enko août 2014

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...

Dans une société qui n'est pas loin d'exiger que nous vivions en mode accéléré, la vitesse et les autres dépendances nous engourdissent au point de nous rendre insensibles à notre propre ressenti. Dans de telles conditions, il nous est pratiquement impossible d'habiter notre corps ou de demeurer relié à notre cœur, à plus forte raison de nous relier à autrui et à la terre.

J.Kornfield in Offrandes



photo: Marylise

大
心
DAI
SHIN

Joshin Sensei :

- **Terre du Ciel :**

10 novembre

- **Paris :** samedi 15 novembre

- **Belgique retraite à Rixensart**

les 21, 22 et 23 novembre.

Jokei Sensei :

- **La Demeure sans Limites :**

du vendredi 31 octobre au dim. 2 novembre : retraite-atelier de calligraphie.

- **Auriol :** vend. 7 et sam. 8 novembre avec *Jokei Sensei*

- **La Demeure sans Limites :**

dimanche 9 novembre au mardi 11 novembre : « Prendre refuge dans les Trois Trésors »

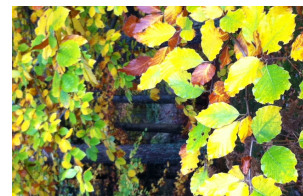
Qu'est-ce que l'illumination ? (2ème partie)

Une seule pensée illuminée

Les Chinois ont une image pour décrire comment la révélation de l'illumination est indissociable des choses de cette terre: un cœur-esprit avec deux portes. La première porte s'ouvre sur l'espace, tandis que la seconde s'ouvre vers un engagement passionné à l'égard du monde. Nous franchissons la deuxième porte quand nous consacrons nos vies aux autres.

L'arc de l'éveil qui conduit vers ce genre de vie est constitué d'un chemin, de l'illumination, et de la façon de l'incarner. Les choses ont généralement tendance à suivre cette progression, mais toutes ne sont que des aspects d'une même chose, s'entrelaçant. J'ai mentionné que l'on peut imaginer l'illumination comme un seuil absolu, et cela est vrai dans le sens où nous ne pouvons plus croire en nos illusions comme nous le faisons avant, elles ne sont plus capables de nous enchaîner à leur vision limitée de la réalité. Mais elles surgissent encore, parce qu'il est dans la nature du cœur-esprit humain de les générer. La différence, c'est que nous les voyons pour ce qu'elles sont et nous pouvons même nourrir de la compassion à leur égard.

Les enseignements parlent d'une seule pensée illuminée comme étant la totalité de l'illumination, et d'une seule illusion comme étant l'ensemble des illusions. Ceci signifie que nous sommes capables des deux, mais combien est séduisant le désir de trier nos pensées en piles distinctes d'illumination et d'illusion, puis ensuite de choisir une pile plutôt que l'autre, mais ce n'est pas de cela qu'il s'agit. Il s'agit d'aller en-deçà du niveau où opère l'ego qui trie et qui choisit et de revenir au lieu où naît toute pensée - parfois déformée, parfois claire. C'est un endroit plus vrai, et plus humble, où séjourner.



Sommaire

Qu'est-ce que l'illumination ?
(2ème partie)

*Joan Sutherland
Roshi*

Au gré des heures monastiques

Pierre

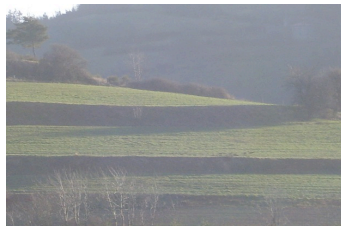
Après la Demeure sans Limites :
3 courriers

Nous avons encore des corps qui se détraquent de mille façons étonnantes. Nous sommes toujours confrontés à l'injustice et aux conflits. L'Éveil ne permet pas d'échapper aux conditions inhérentes à la vie humaine. Mais il transforme radicalement la façon dont nous les vivons. Nous ne sommes plus des exilés aux abois, mais nous sommes maintenant enracinés dans notre foyer intérieur, même dans les moments les plus difficiles, pour chercher des moyens de répondre qui permettent le jaillissement de l'illumination présente partout et toujours.

Une vie plus vaste et plus généreuse

Il y a une histoire à propos de Tolstoï qui parle de ce changement fondamental d'une position égocentrique à une vision élargie, quand on voit le soi comme infiniment grand, incluant tous les autres. Tolstoï et Tchekhov se promenaient dans les bois au printemps quand ils rencontrèrent un cheval. Tolstoï commença à décrire comment le cheval expérimentait les nuages, les arbres, l'odeur de la terre mouillée, les fleurs, le soleil. Tchekhov s'exclama que Tolstoï avait dû être un cheval dans une vie antérieure pour savoir de manière aussi détaillée ce que le cheval ressentait. Tolstoï se mit à rire et dit: « Non, mais le jour où j'ai trouvé mon propre intérieur, j'ai trouvé l'intérieur de tout le monde ».

Beaucoup a été dit sur le chemin de l'éveil, sur les pratiques qui mettent en lumière nos habitudes d'exil et nous montrent comment nous détourner de ces habitudes pour mener une vie plus vaste et plus généreuse. Je vais donc me contenter de mentionner une chose qui se rapporte à la pratique au jour le jour de l'illumination. Au début surtout, la plupart d'entre nous sommes encore très centrés sur nous-mêmes. J'entends par là que nous croyons encore à la réalité absolue du moi et laissons les



préoccupations et les réactions de celui-ci prendre le dessus. L'un des résultats déconcertants est que nous vivons dans l'attente d'un événement qui, de par sa nature même, est sans précédent, et nous sommes certains de savoir comment le faire se produire. Nous essayons d'exercer un contrôle sur le processus, et nous pensons pouvoir trouver notre chemin vers l'éveil au travers d'actes de volonté.

Une discipline et une persévérance hallucinantes sont nécessaires sur cette voie, mais elles sont au service de quelque chose de plus fécond que la certitude, le contrôle et la volonté. Elles sont au service de la disponibilité. Quoi qu'il arrive, vous devez juste continuer à pratiquer : s'asseoir et méditer, participer à une retraite, absorber les enseignements, affronter la peur, ressentir la douleur, supporter l'ennui, rester ouvert à cette beauté dérangementante, devant laquelle on ne peut que s'incliner.

Fondatrice du centre «Awakened Life» à Santa Fé, au Nouveau-Mexique, Joan Sutherland Roshi est enseignante dans la tradition du koan zen.

Elle est aussi une traductrice de textes chinois et japonais et collabore actuellement à une nouvelle traduction du recueil de koans « La porte sans porte ». Buddhadharma printemps 2013 (extraits)

Traduction : Françoise Myosen, d'après Bouddhisme au féminin

Suite des notes de l'Ermitage du Petit Bois de Pins : Au gré des heures monastiques

Retour d'une semaine de retraite dans un ermitage, une cabane

isolée dans un sous-bois sur le plateau ardéchois. Qu'ai-je fait ? Qu'y avait-il à faire ? Seulement suivre les horaires qui m'avaient été prescrits, en harmonie avec ceux du temple en contrebass dont me parvenaient les sons de cloche qui rythment la journée des pratiquants. Et dès le premier jour, je reconnus la pertinence de cette phrase qu'avait prononcée un jour la Supérieure et qui m'avait alors tant surpris : « Le grand maître, ce sont les horaires ». Revenu en fin de séjour au sein de ce monastère zen, je tombai dans la bibliothèque sur la Règle de Saint Benoît ; non loin on trouvait en anglais le « Bendocho », texte du fondateur au XIIIème siècle de l'école Soto zen, Maître Dogen, où était consigné, entre maints détails pratiques sur la vie à mener dans un temple, le « daily schedule » qui la régit. Le parallèle était éclairant. Parce que parallèle il y a.



Monastère de Eiheiiji

Ma journée s'entamait avec la méditation du soir, une assise (zazen) d'une heure et demie qui préluait au silence de la nuit et à l'assise tout aussi silencieuse du lendemain dès le lever à 5 heures. Que la journée ait commencé la veille, englobant le temps du sommeil et enchaînant sur une nouvelle séance de méditation, j'en retrouvai non seulement l'indication dans le texte de Dogen mais aussi dans l'organisation du temps prévue au VIème siècle pour l'abbaye du Mont Cassin : les Bénédictins eux aussi pratiquaient « le grand silence » dans la continuité de la nuit, de Complies, moment du coucher, jusqu'à Vigiles (vers 2h du matin en hiver ou 4h en été, après 8 heures de sommeil). Que la nuit fût encadrée dans un cas par deux assises ou dans l'autre

par deux offices importait peu en regard de ce rythme commun qui pacifie le sommeil, qui permet de retrouver l'énergie au réveil par une pratique spirituelle (au moment où l'on sait l'organisme le plus vulnérable et où statistiquement l'on meurt le plus souvent de mort naturelle) et qui harmonise la vie avec l'ordre naturel des saisons ; cet accord avec les moments variés du lever et du coucher du soleil, on le voit lorsque Dogen détermine quand sonner la cloche du zazen du soir et donner le signal de la fin de la nuit : « quand il y a encore ou assez de lumière pour distinguer les lignes de sa main à bout de bras ou des fourmis à ses pieds ».

Autre coïncidence, le découpage du temps entre le lever et le coucher du soleil en quatre phases dans l'une et l'autre Règle, celle de St Benoît



le figaro.fr

repreant à cet égard la division romaine qui de Prime (vers 6 heures), par Tierce (9h) et Sexte (midi du déjeuner), aboutit à None, les Vêpres venant compléter la journée avant que son cycle ne recommence de Complies à Vigiles, soit sept offices par jour.

Ces « heures canonales », je les

reconnais dans le programme à appliquer dans ma cabane où alternaient, avec le même nombre d'assises et des repas pris également assez tôt, des heures d'étude et d'activité physique.

« Ora et labora », la devise de l'Occident monastique a pour pendant, « zazen et samu », méditation et travail, dans l'Orient bouddhiste. « L'oisiveté est ennemie de l'âme. Aussi les frères doivent-ils être occupés à



heures fixes au travail manuel et à la lecture de l'Écriture », écrit Benoît en son chapitre XLVIII. Et de poursuivre en déterminant les plages horaires de ces activités variables selon la saison.

« L'ennui et la distraction », répètent de leur côté les textes du Zen, sont les écueils à éviter au cours de la méditation tout comme dans la journée. Pour éviter que la pensée ne s'égaré et divague, revenir constamment à l'attention sur l'action précise, qu'elle soit respirer, marcher, chanter, recopier des textes, lire ou travailler aux champs ou à la cuisine : ce sont dans les deux religions les mêmes types de pratiques et réglées selon les mêmes biorythmes qui

permettent de s'oublier pour trouver plus vaste que soi.

La règle en définitive libère. Uniformisant le cours du temps, égalisant les jours et régulant les humeurs, la discipline des rythmes est nécessaire pour toute vie communautaire comme



retreatNetwork

pour l'ermite qui n'a pas conquis son « idiorythmie ». De toutes façons, si l'on est là, c'est bien pour assentir à ces horaires et, par chance, il n'y a rien d'autre à faire que d'en suivre la régularité : à y perdre son illusoire indépendance, on découvre une vraie liberté. *Pierre*

Sources :

Dogen's Pure Standards for the Zen Community, State University of New-York Press 1996, comprenant le texte du Bendoho rédigé en 1246 au temple de Eiheiji.

Règles des moines, Sagesses, Seuil 1982 comprenant les règles de St Pacôme, St Augustin (« Priez aux heures et aux temps marqués ») et de St Benoît.

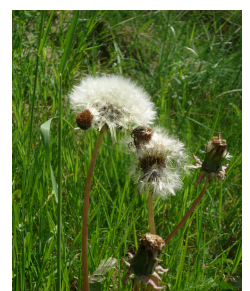
La vie quotidienne selon la Règle de Saint Benoît, Pierre Téqui éditeur, Paris 2004.

George Duby, Adolescence de la chrétienté occidentale, Skira 1967, chapitre IV « La liturgie » et Saint Bernard, l'art cistercien, AMG 1976, p. 44.

Après La Demeure sans Limites : trois courriers

Une phrase de Kosho Uchiyama prend du sens quand je pratique zazen : « Les personnes qui pratiquent zazen doivent tout d'abord comprendre rationnellement ce qu'est cette pratique, puis, une fois assis en zazen, viser à la posture correcte non plus par la tête mais en leur âme et conscience. »

La dernière fois que j'ai fait zazen et samou à La DsL, j'ai pris conscience de la difficulté à vivre, je dirais même à supporter le silence intérieur, et je me suis posée la question de savoir si dans ma façon de pratiquer le zen, il existe réellement un instant où j'accepte d' « ouvrir la main de la pensée » non plus en passant par la tête mais en mon âme et conscience. Pour continuer dans la légèreté d'après le zazen de ce soir (du zendo de la ville que j'habite), cela fait deux semaines environ que lors de la première méditation, après les méandres du défilement des pensées, je me rends compte d'une pensée qui est comme si j'étais au bord d'une falaise et que à partir du



moment où j'accepte de lâcher cette pensée, c'est me concernant, comme faire un saut dans l'inconnu. Je voudrais remercier ces deux lieux et personnes leur donnant vie (par le Bouddha, la Sangha et le Dharma) de par leurs approches complémentaires de la pratique du zen : je n'aurais pu comprendre la rigueur à mettre pour tenir la posture la plus juste si je n'avais eu la liberté lors de ma première rencontre dans zazen de le vivre intensément : en « free-style ».

Ces deux nids, ces deux zendos se font écho.

L'attachement à La Demeure sans Limites reste fort car c'est de là que part l'éclaircissement de ce qui faisait obstacle à une pratique de zazen dans la quotidienneté des jours et du lieu.

Accepter cette posture et la respiration qui sont les plus justes pour ce voyage dans nulle part – L'ouverture et ne pas être dans une bataille – Accepter enfin son caractère de cochon sans l'écran de la honte – S'attacher à respirer pour revenir à zazen et voir défiler la douleur sans s'y fixer. Jusqu'ou la douleur ? C'est là l'expérience de faire confiance à celui ou celle qui s'occupe de gérer le temps.

Voilà un aperçu et je vais dormir bientôt après vous l'avoir envoyé. A

OoOoO

De retour sur la place du marché – que je trouve à vrai dire quelque peu agitée et encombrée – j'essaie de "mettre le Dharma" dans ma vie de tous les jours.

Aujourd'hui, j'ai pu manger la guen-maï (soupe de riz que l'on mange à La DsL au petit déjeuner ; le nom japonais est « Okayou ») que j'ai commencé à préparer avant-hier ! J'ai réappris à préparer la guen-maï à La Demeure sans Limites cet été et cela m'oblige à prendre le temps nécessaire pour faire autrement les choses au lieu de courir tout le temps... laver le riz suffisamment pour que l'eau soit claire, la cuire le lendemain matin, la remettre sur le feu le soir en tournant pendant... le temps d'une vaisselle de 16 personnes (temps que j'avais calculé à La Demeure sans Limites) et enfin pouvoir la manger au petit déjeuner suivant. Chez moi, il n'y a pas une vaisselle de 16 personnes à faire mais j'ai pris le temps nécessaire ! Préparer la guen-maï et la manger dans mon bol en silence m'a aidée à calmer mon esprit-singe ! *Catherine*

OoOoO

Premier zazen rakusu autour du cou
zendo d'Hôkai-ji aux portes grandes ouvertes
le jardin silencieux et l'univers tout entier s'y sont invités
pour chanter leur infinie gratitude
envers les Trois Trésors.

Stéphane Jian

OoOoO

Poèmes, poèmes :

Un livre de poèmes, au titre magnifique, pour les amoureux des arbres :

« Me voici forêt » de JP Denis, directeur de La Vie, aux éditions Le Passeur. Les arbres, leurs variétés, leur présence, les lieux, ...

Voici les deux premiers du livre, et les deux premiers du chapitre « Japon ». Joshin Sensei

Les arbres cachés encore
Mais déjà hors de doute
Faisant corps en nous-mêmes
Le long de la route des rêves

Les arbres c'est le chant
De la nuit qui les révèle
Ils sont là intensément bleus
Levant au ciel la voix de l'encre

Les arbres pudiques
Les dieux du japon
Aiment se réfugier
Dans les bosquets touffus

Les arbres chez nous
Un petit bois n'est rien
Là-bas parmi les rizières
Il garde le mystère

Le tout dernier :

Les arbres suis-je
Vraiment revenu
De ces confins bleus
D'extrême silence ?

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...

Une bonne nouvelle
pour finir 2014 :
« L'imperfection n'est pas
notre problème personnel :
elle est une part naturelle
de l'existence... »

« Tara Brach,
*Radical Acceptance :
Embracing Your Life With
the Heart of a Buddha* »



**DAI
SHIN**



*Atelier Calligraphie
et méditation
à La Demeure sans Limites
en Novembre :
«Voir juste, regarder juste».*

Joshin Sensei :

- **Auriol** : vend. 12 et sam. 13 décembre
- **Paris** : samedi 20 décembre
- **Retraite de la Lumière** :
Paris du 23 au 25 décembre
Renseignements et inscriptions
<lademeuresanslimites@larbredeleveil.org>

Jokei Sensei :

- La Demeure sans Limites** :
- **Retraite de L'Éveil du Bouddha**,
du vend. 5 au dim. 7 décembre
Retraite intensive de 3 jours
complets, les enseignements et
repas seront pris dans la salle
de méditation.
- **Retraite** :
du mercredi 31 décembre au
dimanche 4 janvier.

Sommaire

Qu'est-ce que
l'illumination ?
(3ème partie)
*Joan Sutherland
Roshi*

Apprendre
l'acceptation
Tara Brach

Après la Retraite
dans la Ville

Poème

Noël et Jour de l'An :

Période de fêtes, de sorties et de cadeaux... prendre le temps de réfléchir, peut-être avant de suivre ce qui nous est dicté...
Quels cadeaux ? Qu'allons-nous donner, et à qui ? Un moment pour se rapprocher des autres, ceux que nous aimons, ceux que nous connaissons, et ceux que nous ne connaissons pas ?
Une fête ? Qu'est-ce qui nous met vraiment en joie, qui nous laisse un sentiment de bonheur partagé ?
Vous n'aimez pas cette période ? Venez la passer au creux du silence, à La Demeure sans Limites, ou à Paris en retraite et en méditation...
Qu'allez-vous faire, là, dans votre vie quotidienne, pour que ce moment soit vraiment un moment de dons et de sourires, un moment « juste » ?



Qu'est-ce que l'illumination ? (3ème partie)

Restez présent avec un esprit ouvert

Lorsque cette révélation vient à votre rencontre, la courtoisie veut que vous alliez au-devant d'elle. Vous savez par quels subterfuges vous vous piègez vous-mêmes, et restez donc attentifs à ceux-ci. Mais ne laissez pas non plus cette hypervigilance vous aveugler lorsque le monde vient frapper à votre porte. Un récit ancien relate l'histoire d'un homme qui avait fait vœu de méditer jusqu'à ce que Krishna lui apparaisse. Touché par cet engagement, Krishna s'approcha de l'homme et posa sa main sur son épaule. Sans même se retourner, l'homme s'écria : « Allez-vous-en ! J'attends Krishna ! ».

Quoi qu'il arrive, restez juste présent avec un esprit ouvert et un cœur intact. Laissez votre attention se détourner des habitudes de l'exil vers la

promesse de ce refuge intérieur, naturellement. Rendez-vous disponibles inconditionnellement, ayez confiance dans le fait que l'illumination vous trouvera.

Après que le Bouddha a connu sa propre révélation dans l'obscurité de la nuit, il a eu un moment de doute, et s'est demandé comment il serait jamais en mesure de communiquer ce qu'il en était venu à comprendre. Ce n'est que lorsque ses compagnons lui



demandèrent de leur enseigner qu'il sortit de sous l'arbre de la Bodhi.

C'est la question de l'incarnation à laquelle chacun de nous doit faire face : si la nature de la révélation est universelle, la façon dont chaque individu l'exprime est particulière. Nous n'allons pas toutes et tous devenir des enseignants du Dharma, mais dans notre famille, notre communauté, à notre travail et dans l'aspect créatif de notre vie, nous apprenons à vivre notre illumination, chacun(e) à notre manière. Cependant, ce n'est pas comme si notre éveil trouvait son aboutissement dans la révélation et puis que nous sachions quoi en faire. En fait, c'est parce que l'illumination s'incarne dans la vie qu'elle mûrit en nous.

C'est l'un des grands mystères de la Voie — que l'illumination éclaire non seulement la vie ordinaire, mais se soumet à sa discipline. Nous devons nous donner au monde extérieur pour apprendre à incarner la révélation dans la matière — et de cette façon notre éveil se poursuit. Comme avec la pratique, cela ne

peut être accompli par un acte de volonté propre, ce qui explique pourquoi la tradition Mahayana offre à la place le vœu du Bodhisattva. Ce vœu est généralement décrit comme l'engagement de retarder son propre départ de la roue de la naissance et de la mort, afin de rester dans le monde, œuvrant à l'éveil de tous. Il est naturel de voir cela comme le plus noble des sacrifices, mais c'est aussi une description de ce qui doit se produire pour que l'illumination soit complète. Nous ne voyons pas le monde tel qu'il est pour nous en retirer ensuite ; nous voyons le monde tel qu'il est de sorte que nous pouvons en faire partie de façon plus vraie. Nous ne sommes pas libérés du monde, mais dans le monde.

Dans certaines traditions Mahayana, la totalité lumineuse de l'Univers, baptisé Dharmakaya, répond au vœu que toutes les choses viennent à l'existence et croissent vers l'éveil. Le vœu de Bodhisattva s'harmonise dans le microcosme avec le vœu macrocosmique du Dharmakaya : nous allons continuer à exister, et nous allons nous consacrer à l'éveil afin de pouvoir aider tout ce qui existe à s'éveiller aussi. Prendre ce vœu, c'est nous permettre de nous rapprocher de l'endroit où notre illumination s'inscrit dans la continuité de celle de l'Univers — notre vœu poursuivant celui du Dharmakaya — de sorte qu'il n'y ait pas de frictions entre notre intention et celle du Dharmakaya.

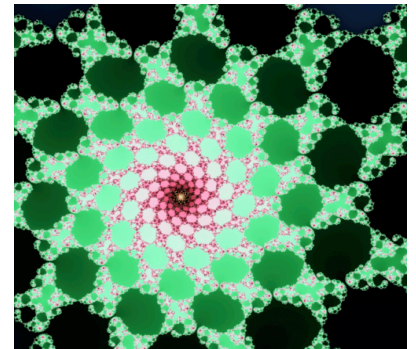
L'aspect illuminant de la compassion

Nous entrons alors dans une phase d'éveil que nous pourrions, peut-être de façon surprenante, qualifier d'obscurcissement. L'éveil est un mariage de sagesse et de compassion. Chacune a un aspect illuminant et un aspect obscurcissant. L'aspect illuminant de la sagesse réside dans une clarté croissante de visions intuitives qui dissipe les doutes et crée la confiance. C'est ce que

nous arrivons à comprendre. L'aspect obscurcissant de la sagesse est notre profonde acceptation du grand mystère au cœur des choses, que nous ne pourrions jamais comprendre par nos moyens ordinaires, mais dans lequel nous pouvons nous reposer et dont nous pouvons nous nourrir. Cela s'appelle aussi parfois l'esprit du non-savoir.

L'aspect illuminant de la compassion comprend notre engagement clair à libérer chacun de la souffrance. L'aspect obscurcissant de la compassion est notre volonté de voir nos cœurs brisés par le monde, afin qu'ils restent ouverts et non pas sur la défensive. Lorsque nous nous obscurcissons de la sorte, nous voyons que nous ne sommes pas seulement en continuité avec la nature lumineuse de l'Univers, mais aussi en continuité avec le grand cœur brisé du monde - nous partageons une tendresse qui est à la fois d'une beauté poignante et une blessure.

Après tout, si l'illumination est la façon dont les choses sont vraiment, elle est déjà là, dans les



choses grandes et petites. Nous pouvons la voir dans nos compagnons sur le chemin, dans cet étonnant projet partagé d'éveil, lorsque l'éveil de chaque personne devient apparent. En devenant plus attentifs à la complexité de la vie humaine, plus reconnaissants de ses bontés, chacun de nous, à son tour, aide à passer la flamme vive d'une main à une autre.

Fondatrice du centre « Awakened Life » à Santa Fé, au Nouveau-Mexique, Joan Sutherland Roshi est enseignante

dans la tradition du koan zen. Elle est aussi une traductrice de textes chinois et japonais et collabore actuellement à une nouvelle traduction du recueil de koans « La porte sans porte ». Buddhadharma printemps 2013 (extraits)

Traduction : Françoise Myosen, d'après Bouddhisme au féminin.

Apprendre l'acceptation

Ce qui est intéressant avec la méditation c'est que si nous essayons trop de changer, cela même rend le changement plus difficile. Je vais vous raconter une histoire.

Il était une fois un homme qui voulait devenir la meilleure lame du Japon.. Il alla à la recherche d'un ermite réputé être le meilleur enseignant du sabre, bien qu'il habite très loin dans la forêt et ne prenne que peu d'élèves. Après une longue recherche, il finit par le trouver et lui demanda combien de temps ça allait prendre pour devenir le meilleur maître du sabre du Japon.

L'ermite le regarda de haut en bas et dit : « Peut-être cinq ans ». Le samouraï pensa que c'était plutôt long, et demanda : « Et combien de temps si j'essaye vraiment dur ? »

L'ermite caressa sa barbe et réfléchit : « Peut-être dix ans ». Vouloir changer est bien, mais désirer le changement au

contraire fait obstacle à notre développement. Développer l'acceptation, c'est apprendre à éviter le désir. Le désir c'est vouloir absolument quelque chose, et malheureusement ce type de désir nous rend extrêmement malheureux. Par exemple, désirer que nous vivions autre chose que ce que nous vivons est un désir plutôt courant. Cela crée une forme malade d'insatisfaction avec ce qui est notre vie, puisque l'autre face du désir est l'aversion. Quand nous voulons absolument que notre vie soit différente, alors nous rejetons notre expérience actuelle. La pleine conscience implique une attitude d'acceptation, qui est le contraire de repousser ce que nous vivons ou désirer vivre autre chose.

Nous sommes prêts à vivre ce qui est. Ce qui ne veut pas dire que nous souhaitons toujours conserver ce moment. Souvent nous souhaiterons bouger, mais la première étape pour bouger est de reconnaître pleinement où nous sommes, et de l'accepter. Il est possible de vouloir changer, sans que ce désir prenne cette forme irrésistible, car tous les désirs ne sont pas liés à l'avidité. Par exemple, quand on dit : « Puis-je être bien » dans la pratique de metta bhavana, cela n'entraîne pas d'avidité. Ce n'est que lorsque notre désir nous entraîne vers le refus de notre expérience ou le

désir avide de vivre autre chose que nous nous créons nous-mêmes des difficultés.

Bodhipaksa

<http://www.wildmind.org/applied/daily-life/tools-for-learning-acceptance>

Reconnaître clairement ce qui se passe à l'intérieur de nous-mêmes, et le voir avec un cœur ouvert, doux et aimant, c'est cela que j'appelle Acceptation Radicale.



phoeniciany.com

Si nous refusons une part de notre expérience, si notre cœur rejette une partie de ce que nous sommes et de ce que nous ressentons, nous nourrissons nos peurs et nos sentiments de séparation qui maintiennent ce sentiment de ne jamais être à la hauteur. L'Acceptation Radicale dissout la fondation même de ce sentiment. "Les limites de ce que nous ne pouvons pas accepter sont les limites même de notre liberté".

Tara Brach, Radical Acceptance : Embracing Your Life With the Heart of a Buddha

Après la Retraite dans la Ville

(Une retraite qui se fait chez soi, dans sa vie quotidienne, avec zazen, sutras, lectures, travail sur un thème. Le soir nous nous retrouvons sur Skype pour faire le bilan de la journée) :



Pour moi, cette retraite a vraiment été un événement bouleversant au sens où elle a bousculé beaucoup de choses sur son passage et remis pas mal de pendules à l'heure. Honnêtement, quand j'ai vu votre premier

mail, où vous parliez de la manière dont vous envisagiez les choses, des pratiques que vous recommandiez etc., je me suis dit " Oh là là, ça ne va jamais aller, je ne vais jamais arriver à caser tout ça, j'ai trop de travail/je n'ai pas le temps de faire/lire tout ça" ... Le premier jour, j'ai tâtonné. Le deuxième jour, j'ai ronchonné et je me suis cognée partout. Le troisième jour, j'ai compris que j'avais pris le "problème" à l'envers, parce que tout-à-coup, les choses se sont posées toutes seules. A priori, rien n'avait changé, et pourtant tout avait changé. Tout a changé. J'écris cela avec la prudence qui s'impose, je sais que les habitudes ont la vie dure. Pas le temps ? Mais si, en fait. A condition d'envisager les choses autrement. Commencer la journée en s'asseyant, même quelques minutes, et en s'inclinant devant

les Trois Trésors. Chaque matin, répéter les vœux et se prosterner, encore. Préparer le petit déjeuner, et remercier en offrant son bol. Travailler, pas parce que c'est un impératif qui prime et écrase tout et le reste sur son passage à la façon d'un rouleau-compresseur, mais parce que c'est une activité normale de ma vie - importante, certes, mais une activité parmi d'autres. Lui rendre, du coup, sa juste place.

Et avec la place juste, revient une attitude plus juste aussi. Moins de stress, moins d'agacement. Préparer le repas et, à nouveau, marquer un temps pour chanter les gathas des repas. Remercier, encore. Manger en redécouvrant le goût des choses, le plaisir d'être ensemble autour de la table. Ne pas forcément suivre le journal de 13 heures "comme avant". Grimper jusqu'au parc du Beffroi. Ralentir le pas. Respirer. Sentir comme l'air est doux - ou frais.

Voir comment l'automne commence à colorer les feuilles. Sentir les irrégularités du dallage sous ses pieds. Retourner au travail. Se rendre compte que quand l'esprit est plus calme, "mieux nourri" (je repense à Thich Nhat Hahn, qui encourageait à regarder quelle nourriture on donne à son esprit, quand on lit, quand on regarde la télévision...), on parvient à mieux se concentrer et qu'on fait du meilleur travail, aussi (au lieu de : j'ai englouti mon repas sans y penser avant de retourner travailler et/ou je me suis bien énervée en regardant les nouvelles). Aller au zendô. Faire zazen avec la Sanga.

Dire oui. Et, parfois, "dire oui au non quand c'est non". Se découvrir une autre disponibilité. Voir que "pas le temps" est parfois un faux problème et parfois une vraie contrainte avec laquelle on peut composer. Apprendre à faire la différence entre les deux. Accepter de lâcher du lest. Par rapport à soi, à l'autre, aux autres.

- Oui, il y a bien des hauts et des bas et des vaguelettes dans le "courant" de la retraite ou d'une journée, tout comme dans un séjour à La Demeure sans Limites, mais m'a surtout frappé la permanence impermanente des résistances !

Pierre

Faire confiance.



Laisser faire, parfois, au lieu de vouloir tout maîtriser. Puis trébucher et tomber. Se relever et reprendre son chemin.

Dans les aspects "moins drôles", il y a voir aussi le mal qu'on a pu faire autour de soi, à chaque fois (fréquente) que l'on entend (parce que, brusquement, on l'entend) "je suppose que tu es pressée", "tu n'auras sûrement pas le temps", "ça fait longtemps que je ne t'ai pas vue", "tu vas encore me dire que tu m'appelleras plus tard parce que tu es débordée", ou quand on voit les autres anticiper une réaction de colère ou d'agacement ("parole juste"... hum). C'est douloureux, parce que tout d'un coup, ça saute au visage. Et en même temps, ce n'est que parce qu'on le voit qu'on peut espérer faire autrement la prochaine fois. Réfléchir avant, pendant et après...

Je me rends bien compte que tout cela est élémentaire et évident. Ou, du moins, que ça aurait dû l'être. Mais voilà, je vois maintenant que ça ne l'était pas du tout. Et ça ne l'est vraisemblablement qu'un tout petit peu plus...
F.

Poème : Faim de vide

Soif d'espace
A table
La maison de la paix
N'a pas de murs
N'a pas de toit
Ni porte
Ni fenêtre
Mais nous sommes invités
Tous
Toujours ! *Nathalie*

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...