

Notre tabernacle
de chair et d'os paraît aussi
transparent que le verre
au milieu de la beauté
qui nous environne,
comme s'il en était
une partie inséparable,
palpitant sous l'effet de l'air
et des arbres, des ruisseaux
et des roches des rayons
du soleil.

Il n'est plus qu'un élément de
la nature, ni vieux ni jeune,
ni sain ni malade,
il est immortel...

John Muir



Joshin Sensei sera à

Auriol :
les vendredi 15 et
samedi 16

Paris :
samedi 23 février

Mons :
mardi 26 février

Tous les détails sur le site :
"Programme"

DAISHIN

Sommaire

Comme des oiseaux
migrateurs...

Kobun Chino Roshi

Longue sesshin d'été
avec

Fujita Issho Roshi

Shanti,

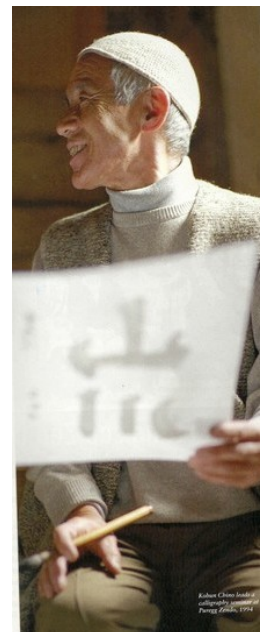
ONG de l'école Soto

Comme des oiseaux migrants...

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

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

Le nom Kobun signifie « étendre, agrandir la voie » : étendre la culture, la langue, le mot, étendre le dharma- cela convenait bien à quelqu'un qui apportait le zen aux Etats-Unis. Son nom de Dharma était « Ho Un » Kobun. « Ho » signifie le phénix, l'oiseau de feu et « un » est le mystérieux, ou mystique, nuage. Nous pouvons nous représenter cette image : un oiseau volant dans les nuages, juste un bout d'aile, la pointe de la queue vaguement visible un moment, et puis plus... Pour ses étudiants, cela lui convenait si bien. Il a beaucoup voyagé, a enseigné dans de nombreux endroits,



toujours allant et venant. Il accomplissait les formes, élégamment et sans forme. Il était le plus souvent plus qu'impénétrable, certainement impossible à capturer ou à mettre dans la forme « ce que doit être un enseignant du zen ». Et pourtant en sa présence vous sentiez que vous aviez rencontré une personne totale.

Shoho M.Newhall
Trad. Joshin Sensei

La respiration de l'univers

L'idéal de l'assise est d'oublier la respiration. Mon sentiment est que chaque respiration est une chose indépendante. Votre respiration et la respiration de l'univers sont semblables. Vous partagez la même respiration. S'asseoir et respirer immobile, en silence, est semblable à une personne qui vient de tirer une flèche. Un instant plus tard, le résultat sera là, mais tout ce que vous savez c'est que la flèche est bien en mouvement. Elle a quitté votre royaume, et pourtant vous sentez qu'elle est dans la course juste.

Shikantaza signifie « s'asseoir ». Ta est « frappé ». Je frappe le sol- cette action est ta. Za est être assis, alors en fait vous êtes en train de pilonner le sol, même si l'oeil de chair peut seulement voir quelqu'un assis immobile sur un coussin. Shikan signifie « pour cela même », ou « seulement pour cela ». Vous ne pouvez pas dire à quelqu'un « Svp asseyez-vous pour moi », mais s'asseoir « pour cela » seulement fait que tous les autres s'assoient avec vous. Quoiqu'ils puissent être en train de faire ailleurs, en train de bouger, ou sur un autre chemin, pourtant, ils sont avec vous, vous aidant dans votre assise. Si vous mettez des

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

Dans sa forme la plus pure, shikantaza est semblable à anuttarak samyak sambodhi, l'éveil parfait et complet. C'est pourquoi il doit être fait pour lui-même. La seule technique spéciale est l'acceptation complète de soi- de notre « soi » total, l'acceptation complète d'où vous êtes, de votre naissance, du monde, de tout cela. Sinon, vous ne pouvez pas vous asseoir, pas même une minute. Alors, laissez votre respiration s'asseoir avec vous. Laissez vos lunettes s'asseoir avec vous. Laissez la maison s'asseoir avec vous. Laissez vos vêtements, quoique vous portiez, s'asseoir convenablement. Les personnes qui bougent à l'extérieur sont toutes assises avec vous, mais c'est vous qui prenez la position assise. Vous les rassemblez. A la fin, quelque chose est en train de s'asseoir. Quelque chose est assis.

La douleur n'est pas la vôtre

Entrer et commencer à s'étirer dans cette condition particulière appelée pratique est extrêmement épuisant. S'asseoir immobile nous donne l'impression de disparaître du monde. Vous entrez dans le roc, vous entrez dans un mur épais et vous avez l'impression que vous disparaissiez en tant qu'être humain. Et quand vous vous retournez et que vous vous levez, vous découvrez que vous êtes toujours vivant ! Le problème n'est pas la douleur dans le corps, mais cette douleur de l'esprit qui ne se dissout pas. Et pourtant c'est

ce qui est. Mieux vaut y regarder de plus près, voir ce que c'est plutôt que d'en avoir peur.

Vous pouvez ressentir la douleur, mais vous ne pouvez pas l'avoir. Elle n'est pas à vous. Pour certains, c'est l'univers entier qui fait mal ; c'est juste une question de degrés. Cela arrive, alors laissez cela partir. Soufflez cette douleur avec votre respiration. Nous sommes là dans notre forme condensée, aussi dans cette situation, juste asseyez-vous bien droit et mettez-vous dans l'axe de la gravité.



Il y a une autre douleur qui apparaît dès que vous pratiquez, et qui n'a rien à voir avec vos jambes. Cette douleur est le sentiment qu'il vous manque quelque chose, comme quand on sent qu'on oublie une chose importante alors qu'on est chargé de bagages ; ou comme chercher un enfant perdu, ou la nécessité urgente d'être avec quelqu'un. C'est la séparation d'avec quelque chose que vous devriez être, qui est tout proche. Éloigné de cela, vous sentez que cela vous appelle. Alors, il y a pratique, étudiant, enseignant, père, fille, et ainsi de suite. Comment conserver et nourrir cette relation avec de l'espace, être relié mais sans être trop attaché, être capable de bouger – voilà le problème. Une personne de la Sangha est comme un oiseau migrateur.

Même dans la tempête, l'oiseau migrateur peut voler. Où ce vol nous emporte-t-il ? Pourquoi pratiquons-nous ? Pour s'asseoir ensemble sans parler, comme autant de petits avions décollant et atterrissant ensemble, au même moment, au même endroit- nous sommes comme ces oiseaux migrants.

Kobun Chino
Buddhadharma Fall 2012

Trad. Joshin Sensei

Longue sesshin d'été avec Fujita Issho Roshi

Du 16 au 19 juin MEZ* a tenu sa sesshin annuelle d'une semaine avec les sanghas du Vermont, de Caroline du Nord et de Washington DC. Fujita Issho Roshi a donné de magnifiques conférences du Dharma sur la façon la plus vivante de pratiquer zazen. Il y a utilisé l'usage d'un squelette-modèle pour démontrer comment travaillent et s'alignent les os.

Nous devons nous asseoir, disait-il, comme si nous n'avions pas de muscles. Zazen n'est pas une autre sorte d'entraînement musculaire. Les muscles ne devraient être utilisés que pour développer la sensibilité au corps, et devraient à part cela rester totalement relâchés. Issho Roshi a aussi souligné le respect dû aux limites du corps. Zazen n'est pas simplement vous forcer à être conformes à une position assise « sans la permission de votre corps » dit-il.

De plus, en changer une partie du corps ou en essayer de corriger une partie de notre posture, nous ne pouvons le faire qu'en affectant la totalité de notre corps. Pour démontrer comment tout ceci fonctionne il a employé une Sphère de

Hoberman représentant le fonctionnement complet de l'univers.

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

Quand nous mobilisons un point, tous les autres points bougent simultanément. Ceci est vrai aussi pour nos corps. Ce que nous faisons à une partie de notre corps nous affecte dans toutes les autres. Partant de la technique Alexander, Fujita Roshi suggère que nous ne bougions pas intentionnellement, ou directement, le corps. Nous avons plutôt besoin de développer une sensibilité aux tendances de nos muscles à bouger d'une certaine façon pendant l'assise. Le mouvement direct des muscles, par exemple dans le dos, ne fait qu'accroître l'inconfort. Mais ne pas bouger du tout provoque de la rigidité dans le corps et finit par augmenter la douleur. Nous avons plutôt besoin de développer une compréhension de la « grammaire du corps ».

La respiration, le corps et l'esprit doivent être traités comme un tout plutôt que comme trois entités séparées. La pratique de zazen n'est pas de se focaliser sur la respiration, puis le corps, puis l'esprit comme dans d'autres traditions de méditation. En zazen tous trois sont totalement intégrés depuis le commencement. Le souffle circule à travers le corps entier. Aucune partie du corps ne manque d'être touchée par le souffle qui entre et qui sort. De plus nous devons nous asseoir de façon que les différentes articulations ne bloquent pas le flux du souffle.

Le corps et l'esprit non plus ne sont pas des choses séparées. Dans les écrits de Dogen, en fait, le mot « corps » vient avant le mot « esprit » comme dans la phrase célèbre « Abandonnez le corps et

l'esprit », ce qui indique l'importance du corps dans la relation à l'esprit.

En fait il n'y a pas de « et » en japonais entre corps et esprit. C'est juste « corpsesprit ».. Ce n'est que récemment dans l'histoire humaine que l'esprit et le cerveau sont devenus équivalents. Dans le Bouddhisme et le Zen, l'esprit pénètre le corps tout entier. Alors quand on parle du corps, on y inclut l'esprit. Quand on parle de l'esprit, on y inclut le corps.

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

Si nous pensons que la pratique du Zen consiste à avoir ou à obtenir quelque sorte d'expérience spéciale, c'est hors du sujet. Fujita Roshi nous a enseigné que l'on insiste plus dans le Zen sur « l'action » que sur « une expérience intérieure ». Dans de nombreuses écoles de méditation, on s'attache à l'expérience intérieure individuelle. Mais dans Shikantaza du Zen Soto on met l'accent sur l'activité de chacun liée aux gens et à l'environnement. La priorité est donnée à notre adaptabilité et à notre harmonisation avec n'importe quelle activité que nous entreprenions, que ce soit la cuisine, avec nos enfants ou sur notre lieu de travail. Ces activités ne sont pas séparées de zazen.



Zazen ne nous apporte pas d'expérience particulière à laquelle on aimerait revenir. Le point essentiel de zazen est de savoir que nous ne faisons pas zazen. L'univers entier et tout ce qui s'y passe font zazen.

Donc notre attention va de notre expérience personnelle aux actes. Encore un fois, ce n'est pas que rien ne soit éprouvé en zazen, mais que quoique nous éprouvions dans notre corps, ce n'est pas le centre de notre attention. En fait, Fujita Roshi nous a encouragés à ne pas nous centrer sur quelque chose en particulier mais d'avoir notre attention étendue à toute chose. Pour mieux comprendre la sorte d'attention nécessaire en zazen il fit une démonstration en utilisant une corde mal tendue.

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

Fujita Roshi nous a aussi aidés à mieux comprendre ce qu'il essayait de dire par le biais du dessin. Avions-nous quelques doutes sur ses paroles, il dessinait des schémas très descriptifs pour expliquer des choses comme la posture, la structure osseuse, l'usage des yeux et du souffle.

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

Notre résistance (refus) à la

douleur cause une plus grande souffrance.

Notre attachement au bonheur diminue notre bonheur.

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

Bulletin Zephyr du Mount Equity Zendo Juillet 2011

Trad : M.C.Calothy -
A.Delagarde

Shanti, ONG de l'École Soto.

En 1980, l'Ecole Soto organisa le Mouvement pour l'Aide de la Soto Shu afin d'assister les réfugiés cambodgiens évacués en Thaïlande. Lorsque ce programme d'aide d'urgence fut terminé, des volontaires mirent sur pied la SVA - Sotoshu Volunteers Association, pour continuer à apporter de l'aide.

En 1999, cette association fut pleinement reconnue comme ONG, et devint "Shanti", terme qui signifie paix et tranquillité en sanscrit. Son but principal est d'aider à l'éducation et d'apporter des activités culturelles en Thaïlande, au Laos et au Cambodge. En Thaïlande, elle dirige des

écoles d'infirmières et des dortoirs pour étudiants dans les régions pauvres des campagnes, ou dans les bidonvilles. Au Laos, "Shanti" construit des écoles, organise la distribution de matériel scolaire. Au Cambodge, elle monte des bibliothèques, et fait imprimer et distribuer des livres scolaires. Elle est aussi engagée dans la construction d'écoles, et la formation d'apprentis. Elle a aussi d'autres activités, comme le soutien et le développement des cultures traditionnelles; elle aide à la fabrication et la vente d'artisanat par les femmes de ces trois pays.

Au Japon même, Shanti organise des séminaires et des ateliers pour informer sur les conditions de vie en Asie du sud Est, et aider à la coopération internationale, ainsi que des tournées d'étude dans ces pays.

Source : Soto Shu



Tous les mois, Joshin Sensei écrit une rubrique dans les Essentiels du magazine La Vie. Ces rubriques sont téléchargeables en pdf sur le site de La Vie.

<http://www.lavie.fr/rubriques-bleues/les-essentiels-en-ligne.html>

...la vie ne semble ni longue ni courte, et nous ne songeons pas plus à gagner du temps ou à nous dépêcher que le soleil et les étoiles. Voilà la véritable liberté, voilà une excellente et commode forme d'immortalité !

J.Muir

*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...*