

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**

*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](mailto: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.



*Atelier Calligraphie  
et méditation*

à *La Demeure sans Limites*  
en Novembre :

«Voir juste, regarder juste».

## 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  
piégez 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.

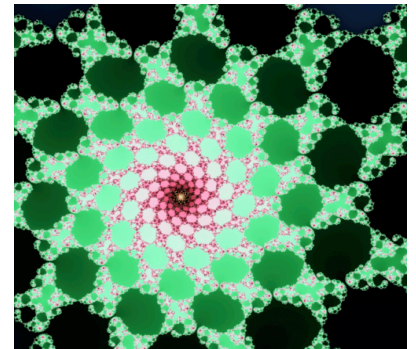
### ***L'aspect illuminant de la compassion***

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...*