

Quand je pense à mon Maître,  
Moriyama Daigyo Roshi,  
je crois qu'il aurait aimé ces petits moines,  
tout simples, qui passent leurs journées  
les mains en gasshō,  
juste à dire  
« Merci »...

C'est ainsi que je me tourne vers lui,  
là où il est dans les montagnes,  
dans le ciel bleu, dans la rosée de ce matin,  
dans le chant des grands sapins et  
le parfum du vent frais, dans chaque pièce  
de la Demeure sans Limites,  
je mets les mains en gasshō,  
je m'incline... MERCI !



大  
心  
DAI  
SHIN

La Demeure sans Limites :

*Jōshin Sensei* :  
Paris samedi 12 mars.  
Annecy samedi 19 mars.

Réouverture de  
La Demeure sans Limites avec  
*Jōkei Sensei* le 26 mars.

*Jōshin Sensei* a passé  
5 semaines à Taïwan, en grande  
partie au monastère de La Pluie  
du Dharma, à Taïpeh.  
<[http://padlet.com/lulena\\_zen/lyzmo6oyg](http://padlet.com/lulena_zen/lyzmo6oyg)>

Et toujours **Zazen ensemble** :  
Les 11 et 23 mars de 20h à 21h.  
Vous pouvez vous inscrire sur  
Framadate pour le mois de mars :

<https://framadate.org/cMyKbCU6nX1qZRy7>

## Sommaire

Beaucoup de courts textes  
sur différents thèmes  
ce mois-ci,  
où chacun/chacune  
pourra trouver  
de quoi réfléchir !

Le mois prochain :  
"Vivre en paix"

### Koan : Les gouttes d'eau de Kyōshō

Un coup de marteau et la bouddhéité est obtenue ! Transcendant l'ordinaire et dépassant le sacré. Avec une demie-phrase, on y est établi, défaisant les entraves et dénouant les attachements. Comme marcher à travers les pics gelés ou courir sur des lames de couteaux. Bien qu'il s'assoit à l'intérieur d'un amas de sons et de couleurs, il passe au-dessus des sons et des couleurs. Mettant de côté pour le moment l'activité merveilleuse et absolument libre, qu'en est-il du moment où on s'accomplit complètement en un instant. Pour voir j'apporte ceci : Regardez !

**Cas :**

Kyōshō demanda à un moine : « Quel est ce bruit à l'extérieur de la porte ? » Le moine répondit : « Le son des gouttes d'eau »

Kyōshō : « Les êtres vivants sont sens dessus-dessous et pleins d'illusions sur eux-mêmes, ils poursuivent les objets (des sens). »

Le moine : « Et qu'en est-il de vous, Maître ? »

« Je suis presque devenu illusionné moi-même »

« Et qu'est-ce que cela veut dire : Je suis presque devenu illusionné moi-même ? »

Kyōshō répondit : « Bien que cela devrait être facile de devenir un, on peut dire que quitter le devenir un est difficile » (Bien qu'entrer en unité soit facile, quitter l'unité est difficile).



**Vers :**

Le zendo vide, le son des gouttes de pluie, même pour un grand maître c'est difficile de répondre. Si vous dites que vous avez déjà tourné le courant dedans vous ne comprenez toujours pas. Comprendre, ne pas comprendre Montagnes du Nord, montagnes du Sud, – une averse partout !

<http://www.sanbo-zen.org/hek046.pdf>

Traduction : Jôshin Sensei

**Appuyer sur pause**

Thich Nhat Hanh dit que la prochaine fois qu'une personne vous pose une question, il est préférable de ne pas répondre pas immédiatement :

Quand nous donnons une réponse immédiate à quelqu'un, en général nous sommes seulement reliés à notre savoir ou bien nous réagissons dans l'émotion.

Quand nous écoutons la question d'une autre personne ou son commentaire, nous ne prenons pas le temps d'écouter et de regarder profondément dans ce qui a été partagé ; nous répliquons juste en donnant une réponse rapide. Ce n'est pas efficace.

La prochaine fois que quelqu'un vous pose une question, ne répondez pas immédiatement. Recevez la question ou le partage et laissez-le vous pénétrer de façon à ce que celui qui parle sente qu'il ou elle a été réellement entendu. Tous, mais en particulier ceux dont la profession est d'aider les autres, peuvent bénéficier de l'apprentissage à cette capacité ; nous devons pratiquer de façon à le faire bien.

Tout d'abord, si nous ne nous écoutons pas profondément nous-mêmes, nous ne pouvons pas écouter profondément les autres. C'est seulement quand nous sommes arrivés à ouvrir l'espace en nous que nous

pouvons vraiment aider les autres. Si je me promène dehors ou si je suis dans un bus – n'importe où en réalité – il est très facile de noter si quelqu'un à une sensation d'espace. Peut-être avez-vous rencontré des gens comme ça – vous ne les connaissez même pas bien, mais vous vous sentez à l'aise avec eux parce qu'ils sont simples et détendus. Ils ne sont pas déjà pleins de leur propre agenda.

Si vous vous ouvrez à l'espace intérieur, vous verrez que des gens, peut-être même des gens qui vous évitaient (votre fille adolescente, votre partenaire avec qui vous avez eu une dispute, vos parents) voudront être près de vous. Vous n'avez rien à faire, ni essayer de leur enseigner ou même leur dire quoi que ce soit.

Si vous pratiquez sur vous-même, créant de l'espace et de la tranquillité en vous, les autres seront attirés par votre espace. Les gens se sentiront rassurés simplement d'être autour de vous à cause de la qualité de votre présence.

**Un cœur sans couture**

Un cœur parfaitement éveillé est un cœur qui ne tient compte d'aucune division entre vous et les autres, dit Thanissaro Bikkhu

Si nous utilisons le Bouddhisme comme une espèce d'identité agréable ou que nous sommes intéressés par l'utilisation de méthodes de méditation sans aller trop profond dans le processus d'éveil, alors nous pouvons ne pas nous sentir concernés par la discrimination que nous trouvons dans ses structures traditionnelles et modernes.

Cependant, si nous recherchons un véhicule authentique qui peut nous guider dans le processus d'un profond éveil, alors nous ne pouvons plus nous permettre de nous distraire en écartant certaines catégories que ce soit les femmes, les personnes de

couleur, les autres races, ou certaines parts de nous-mêmes que nous refusons d'embrasser, d'apaiser, et de libérer. C'est ainsi car lorsque nous nous éveillons, nous ne sommes plus capables de tolérer une conscience divisée qui fragmente notre expérience. Nous ne pouvons pas croire que nous sommes amenés au niveau le plus profond de notre être tout en niant des parties de notre moi personnel et collectif.



photo : Marylise

Si notre pratique est basée sur les aspects divisés de la vie, loin de notre conscience aimante, ce sera simplement trop douloureux et en fin de compte préjudiciable aux autres quand nous projeterons cette peine sur eux. Nous condamnerons ceux qui nous entourent pour ce que nous n'acceptons pas en nous.

Au contraire, en commençant à vivre à partir d'un cœur plus aimant, embrassant tout, sans couture, nous forgerons une démocratie plus radicale d'éveil, où tous les êtres feront partie de notre corps du dharma. Nous devrions savoir, cependant, que le réaliser et lui donner forme veut dire que nous avons du travail.

**Le Dharma devrait vous déranger**

Si vous vous sentez toujours bien avec les enseignements du Dharma, dit John Peacock, alors c'est qu'ils ne font pas leur travail.

Si ce truc ne vous dérange pas, alors c'est que ça ne marche pas. Si ça ne secoue pas votre confort, alors c'est que ça ne marche pas – tout ce que vous écoutez sont les

morceaux que vous voulez entendre. Maintenant, c'est toujours un danger, et nous ne pouvons pas faire une loi contre ça. Mais je pense que le travail des enseignants n'est pas de dire aux gens ce qu'ils veulent entendre.

Une part de l'intégrité de l'enseignement consiste dans la possibilité de donner aux personnes ce qu'ils trouveront inconfortable.

J'adhère encore à l'importance de la tradition de Dana en occident, et aux conséquences qu'elle entraîne. Les enseignants ne reçoivent pas d'honoraires, en général, ce qui leur laisse une marge de manœuvre pour dire des choses qui sont souvent inconfortables :

« Vous ne me donnez pas d'honoraires pour ceci, aussi je ne vais pas me plier à vous dire ce que vous voudriez entendre. Je vais vous dire la façon dont je vois les choses. » Personnellement j'approuverais ces paroles et je dirais :

« C'est mon interprétation ». En fait, c'est peut être ce qui se passe dans le texte, mais je m'autorise à le faire de façon aussi troublante que possible parce que une part de votre développement surgit de cette



sensation d'inconfort.

Vous n'allez pas changer si vous vous sentez à l'aise !

Si vous sentez que vos enseignants ne vous traitent pas comme cela, vous devriez le leur

dire. Je pense que ça permettrait un peu plus d'initiative de la part de ceux qui sont impliqués dans le Dharma comme ne pas prendre tout ce que les enseignants disent, en particulier si c'est apaisant, pour argent comptant ; cela peut être trop délibérément inoffensif. Maintenant, je dis ces choses en me rapportant à l'histoire, quand les auditeurs des Enseignements du Bouddha essayaient de les rendre anodins. Ils pouvaient aller vers lui et dire des choses telles que : « Oh, vous dites vraiment ceci », et il pouvait répondre : « Non, absolument pas », particulièrement quand ils essayaient de replacer les enseignements dans une catégorie qu'ils comprenaient déjà ou dans laquelle ils se sentaient un peu plus confortables.

Le Bouddha pouvait dire : « Vous ne m'avez pas écouté » – Il pouvait vraiment dire aux gens : « M'avez-vous déjà entendu dire ça ? ».

Je sais, ici je parais un peu cynique sur certains aspects de la pratique du Dharma, mais je ne pense pas que la pratique devrait être confortable. Elle devrait être si irritante qu'elle devrait vous amener à vouloir changer des choses et regarder comment vous vivez votre vie.

*Buddhadharma Winter 2015*

*Traduction : Jôkei Sensei*

## OFFRANDES

*(textes envoyés après une retraite sur Don-offrande) :*

– Chercher derrière ce que l'on donne, lequel de ces dons est en œuvre.

– Il semble plus facile de voir le don matériel fait ou reçu car il y a échange d'objet, d'argent... En revanche, il est plus difficile de voir les dons immatériels (sourire chaleureux, vraie écoute, parole reconfortante, pensée aimante). Je peux plus facilement me souvenir d'occasions où j'ai reçu l'un de ces biens, il me semble

qu'il est moins facile de me souvenir d'occasions où c'est moi qui ai donné un de ces biens immatériels.

– Faire une offrande : donner avec un élan du cœur et de toute sa personne.



– Offrande faite à soi-même : une journée sans lire mes mails ni mes SMS, j'ai vraiment senti ce jour-là que je coupais dans l'avidité. D'où l'idée de me refaire ce cadeau régulièrement (à faire).

– Se faire une offrande en s'acceptant soi-même ; être douce avec moi-même (Metta), même si je ne suis pas contente de moi, même si je dors encore pendant zazen par exemple. Je peux essayer de sourire et de me dire : « OK, tu as refait cette erreur, mais peut-être la prochaine fois ne la commettras-tu pas ? ».

## «Toutes affaires cessantes»

Quand le bol est nettoyé, quand la vaisselle est faite, on peut mourir sans regrets. Tout est là, accompli.

*Pierre*

## L'eau du Dharma

Le kanji Hô/Dharma a pour clé « l'eau ». On parle aussi de l'eau du Dharma. Pour recueillir,

goûter, transmettre l'eau du Dharma, il faut un récipient. Parfois on se concentre tellement sur le récipient qu'on en oublie l'eau du Dharma. C'est comme discuter des qualités de la tasse en oubliant la saveur du thé qu'on y boit. Quel merveilleux récipient pour l'eau du Dharma que la Demeure Sans Limites ! L'eau du Dharma y surgit de partout. La Demeure Sans Limites en est imprégnée. Quel merveilleux lieu pour boire l'eau du Dharma. Elle y est forte comme la montagne, douce comme le cerisier en fleurs, vive comme une cascade.



A consommer sans modération pour tous les assoiffés du Dharma.

*Tekkai Iwan*

### Première fois

que je suis dans une salle de méditation, que je reste aussi longtemps assise immobile, dans le silence. Enfin, immobile, pas vraiment. J'ai d'abord été surprise car la vie que j'avais laissée pour une semaine ne m'a pas envahie mais les tensions c'est le corps qui les exprimait. Impatiences dans les jambes. Crampes...

Le lendemain, ce fut pire. Impatiences, crampes et une colère qui montait en moi de m'être laissée embarquer à dire des mots pendant la cérémonie du matin, sans véritable sens pour moi. Un perroquet... Quand est-ce que ça s'arrête ?

Qui a écrit que le gong l'avait sauvé ? Mercredi jour récréatif.

Et peu à peu le calme est venu.

La respiration est devenue plus naturelle. Mais au moment où on ne s'y attend pas, les émotions surgissent, les pensées cavalent. Respirer...

Faire confiance n'est pas facile.

La semaine est terminée, je n'aime pas à dire des mots qui me sont encore étrangers.

Je fonce toujours en faisant les choses dans la cuisine. Mince ! J'ai encore oublié ! Il y a beaucoup d'à-coups dans la mécanique de l'élève qui veut trop bien faire les choses, même si elle le fait avec plaisir, dans la recherche de l'approbation, de la reconnaissance.

J'ai passé une semaine déroutante mais apaisante. J'espère retrouver un peu du silence de la Demeure Sans Limites dans la vie à venir.

*Nicole*

### Autoroute

(octobre 2015)

herbe verte  
feuille rousse,  
se lever ou dormir ?

couleurs d'automne,  
combien de jours encore ?  
pourtant...

fleurs des fossés,  
blancs, rose, jaune,  
modestes et belles

pan !  
volée de plomb,  
ailes brisées

chasseurs dans les champs ?  
les ramiers se cachent,  
dans les villes

sur le bitume,  
ailes de chouettes  
frémissantes

souvenir de l'écureuil roux  
qui se jeta sous mes roues,  
fatigué de vivre ?

je quitterai ce monde  
sans regrets,  
.... pour revenir ?

*Liliane*



*Daishin est le bulletin de la Sangha des étudiants de Jôshin Sensei.*

*Il ne peut exister que grâce à votre participation.*

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