

Dans ce numéro,  
la seconde partie  
des textes et des photos  
d'Aoyama Roshi,  
la Supérieure du Nissodo  
au Japon :  
Comme l'eau, comme l'air

Et des textes  
repreant le thème de  
notre dernière Retraite  
dans la Ville :  
Dana, donner,  
écrits par les participant(e)s  
de cette retraite

Et toujours le blog de  
JoshinSensei :  
[lulena-zen.blogspot.fr](http://lulena-zen.blogspot.fr)

大  
心  
DAISHIN

## Comme l'eau, comme l'air (2ème partie)

Comme l'eau  
comme l'air  
Développer la pratique altruiste  
*Shundô Aoyama Roshi*

## Ne pas se faire remarquer

De la même façon que j'admire l'eau, j'aimerais aussi être comme l'air.

Nous ne pouvons rien faire sans air. Tout le monde le sait mais nous avons tendance à l'oublier. C'est si important que nous ne pouvons pas vivre une minute sans air, mais personne ne le respecte ni ne s'en rend compte.

Pourtant, si nous reconnaissons et étions attentifs au fait que c'est grâce à l'air que nous inspirons et expirons, que nous sommes vivants - si nous disions à chaque instant merci à l'air - nous serions si fatigués que nous en deviendrions fous.

Quelle merveille que la chose la plus importante qui soit passe inaperçue et qu'elle soit totalement présente sans qu'on la remarque. Je voudrais dire que nous autres, êtres humains, devrions aussi nous comporter ainsi.

Dans le Zen nous disons « *Ne pas savoir est le plus intime* ». Par exemple, quand on apprend à conduire ou la cérémonie du thé. Quand vous pouvez conduire ou préparer le thé sans attention excessive alors on peut dire que vous êtes habile en la matière.

Prenons l'exemple de la santé, si vous sentez votre estomac ici ou votre cœur là, il est clair que vous avez un problème à l'estomac ou au cœur.

Le plus important dans nos vies n'est pas de dire « Je suis ici ». Nous devons apprendre à partir de cela.

N° 208 Juillet/Août 2015

La Demeure sans Limites :

- du vend. 3 au dim. 5 juillet  
Retraite avec *Shôju Mahler Sensei*  
« Etre sans demeure ».

- du vend.10 au mardi 14 juillet  
Retraite avec *Jôkei Sensei*  
« Les différentes formes du don  
- Dana - dans nos vies ».

- du 30 juillet au 2 août  
Retraite avec *Jôshin Sensei*  
« Attention et gratitude : un  
chemin de libération ».

O'BON

- du mercr.12 au dim. 16 août  
Retraite avec *Jôkei Sensei*  
« Ni mort, ni peur. S'accepter et  
pardonner ».

Uposatha : Voir les dates sur le site



## Accueillir comme la mer qui ne refuse aucune rivière car elles se réunissent en elle quelles que soient leurs origines.

L'océan accepte l'eau sans limites créant ainsi de plus grands océans.

*« Votre peine est ma peine  
votre joie est ma joie  
s'identifier avec tous les êtres  
est la Voie du Bodhisattva »*

*Shobogenzo, Maître Dogen, Les Quatre actions bénéfiques du bodhisattva.*

Voici l'histoire du peintre Ryozan. Alors qu'il était encore jeune, il vit sur la plage un petit enfant avec son père. L'enfant marchait tout doucement en tenant un petit crabe en laisse, et le père à ses côtés avançait pas à pas. Ils bougeaient à peine. Ryozan fut si impressionné par cette image chaleureuse qu'il décida de devenir peintre afin de montrer cet amour.

L'eau de l'océan et des rivières nous apprend l'enseignement de dôji 同事 (l'identification avec tous les êtres). La mer ne fait pas de distinction. Elle ne dit pas : « *Je laisserai cette rivière se déverser et pas celle-là* ». De la même façon, la rivière ne dit pas : « *Je veux aller dans l'Océan Pacifique et pas dans la mer intérieure du Japon* ». Même si cet endroit est plus propre et moins pollué.

Bien que nous soyons depuis notre naissance très centrés sur nous-mêmes, nous devrions regarder toute chose à la lumière et la chaleur du Dharma.

Peu à peu, nous faisons le vœu de devenir aussi désintéressés que l'eau. *Aoyama Roshi*



*Le passage ci-dessous est le début d'un livre autobiographique de Aoyama Roshi intitulé : Michi haruku nari tomo : la Voie du Bouddha est sans fin.*

*Il reprend une lettre de Monsieur A. qui, retournant dans son village natal rendit visite au temple de Muryoji, aujourd'hui le temple d'Aoyama Roshi.*

Un jour d'hiver très froid autour du 15 Janvier, j'ai eu l'occasion de retourner au temple de Muryoji après 40 ans d'éloignement. Je me souvenais bien du grand cerisier pleureur, et de ce vieux temple entouré d'une large véranda. Je crois que les responsables en étaient deux nonnes. Une fois par an, elles organisaient un « Festival du Nirvana », et nous pouvions goûter le gâteau du riz gluant que nous appelions « oreille du Bouddha » et boire « AMA-CHA », le thé sucré à base d'une infusion d'hortensia sous ce cerisier pleureur au milieu du jardin. Une fête pour les petits campagnards que nous étions ! A la mi-août, tout le village se retrouvait pour les danses traditionnelles de la Fête des Morts. Quand j'ai eu 12 ou 13 ans, une petite fille adoptée, âgée de 5 ou 6 ans, est apparue au temple. Elle portait un kimono rouge et m'appelait « Grand frère, grand frère !! ». Nous nous amusions souvent ensemble. Je me souviens lui avoir demandé pourquoi elle était venue ici, et elle m'avait répondu : « C'est pour devenir nonne » avec un petit air sérieux.

Et moi, je ne l'ai pas oublié, je me disais « Pourquoi cette mignonne petite fille devrait-elle être nonne ? J'aimerais bien mieux qu'elle devienne ma femme plus tard .

Il y a quelques années, j'ai demandé en passant à ma mère ce qu'elle était devenue. Elle m'a répondu « Elle est célèbre maintenant c'est la meilleure nonne du Japon et on la voit de temps en temps à la télévision ». Cela m'a stupéfié.

Dans mon enfance, ma mère se passionnait pour la musique de temple et je l'accompagnais à MURYOJI pour les répétitions. Quarante ans après, de retour dans le sanctuaire de ce temple, j'entends toujours ce chant et mes larmes ne cessent de couler.

En fermant les yeux, je revois le vieux sanctuaire entouré de sa véranda abîmée par le vent et la pluie où je courais. Ce n'est pas le sanctuaire actuel, mais le MURYOJI d'autrefois qui défile dans ma tête comme une lanterne magique.

**DANA** : le don, la première des paramitas. Une semaine de réflexion, à partir de textes et de questionnaires ; une « Retraite dans la Ville », avec selon ses possibilités, zazens, lectures, marche en méditation, repas dans les bols, et plus de silence et d'attention.

Et un RV Skype tous les soirs pour échanger et faire le point sur la journée, et sur le thème du DON. Quelques textes pour poursuivre cette réflexion :

· **Deuxième jour de la « retraite en ville »**, le DON .... Et pour moi, 1<sup>ère</sup> retraite.... EN VILLE ! Je me suis mise dans les conditions de La Demeure Sans Limites : mêmes horaires, mangé dans les bols, mêmes méditations. Retraitée et vivant seule, toutes les conditions sont là pour faire comme .... Là-haut.

Eh bien non, le « comme là-haut » ne se fait vraiment que « là-haut ». Ici (bas), chez moi je m'aperçois que je fais plein d'erreurs, même dans les gatas, d'un coup je me dis, mince c'est avant ou après : le trou noir, et je ris car quand même j'étais sûre que tout était bien imprimé dans ma tête. Erreur, et c'est bien les erreurs, car elles me tirent par la manche pour me rappeler que toujours et pour longtemps, je serai une débutante, que toujours et pour longtemps le geste juste, l'attention juste, la pleine conscience, la parole aimante, le don, me demanderont une présence de chaque instant. Ne jamais lâcher l'effort en pensant que c'est acquis.

J'ai toujours su que le Temple était le lieu de l'énergie, de la compassion, de l'amour, de l'enseignement et tant d'autres choses, aujourd'hui pour avoir essayé de faire comme « là-haut » je le confirme. *Eva*



· **Ce matin**, j'ai préparé une soupe avec les feuilles flétries des salades vertes .  
Cueillies un peu tard, oubliées dans le potager  
La soupe a cuit, reposé et je ne l'ai pas goûtée de suite.  
J'ai d'abord attendu .  
J'ai accepté (pas facilement) cette attente, ce creux, ce manque.  
Prendre le temps, du temps pour offrir à tout l'univers ces feuilles vertes reçues, préparées et maintenant devant moi  
Recevoir et donner en cadeau un repas tout simple, fait des petits restes  
L'immensité de la terre dans mon assiette  
Dans ce travail je donne l'attention, l'eau, les gestes, le travail et le regard quotidien  
Et je reçois en retour les légumes ,  
j'apprends l'humus-humilité et la patience.  
Aller retour, l'un et l'autre et un tout, tout ensemble.  
Est-ce cela donner ? Avoir confiance

C'est peut-être aussi juste  
Cette attente, ce petit temps entre chaque moment dans une vie bousculée  
Cet instant pour écouter le mistral repousser les cyprès vers les abricotiers  
pour entendre les paroles de Françoise, d'Eva, de Marie sur skype  
et les laisser traverser l'espace qui nous sépare,  
l'espace qui nous réunit dans la distance Trouver et offrir la présence, la chaleur

J'ai passé cette retraite à écouter,  
Écouter du fond de mes peurs  
ce quelque chose qui se creuse  
ce quelque chose à l'intérieur qui bouge  
quand survient l'invisible  
Au moment du chant du rossignol  
ou du vol du rollier aux ailes bleues  
A chaque instant recommence la vie  
L'attendu s'éparpille en cascades revient à l'envers à l'endroit

J'ai décidé de faire la liste des prévus  
pour que s'y glissent les imprévus  
Le cœur ouvert et l'esprit plus clair  
J'ai essayé de m'arrêter pour m'organiser un peu mieux  
Donner, recevoir, donner A l'infini  
A tous ceux qui font route  
A mon fils qui est si loin  
A ma mère qui perd force  
A Magali, ma voisine contre l'évidence de deux cancers  
A vous la Sangha, qui étiez avec moi entre les lignes,  
pendant cette retraite  
A Sensei, qui l'a ouvert, qui l'a fermée, qui lui a donné cœur et sens *Marina*

DANA <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/various/wheel367.html>

Il y a une façon de donner complètement indifférente aux qualités de la personne qui reçoit, et même aux mérites acquis dans le monde par ces dons.

Une telle générosité a pour motif la renonciation, la pensée d'éliminer son attachement à ses possessions, et vise ainsi à donner les cadeaux qui nous sont les plus chers, les plus difficiles à donner. Les bodhisattvas donnent de cette façon, quand l'occasion s'en présente, afin d'accomplir *danaparamita*, la perfection du don, qui est la première des dix perfections qu'ils doivent cultiver de la façon la plus élevée, afin d'atteindre l'Eveil complet, et devenir Bouddha.

Le but du chemin bouddhiste est l'émancipation de la souffrance qui naît des existences répétées dans le samsara. Le Bouddha enseigna que déraciner l'ignorance et les poisons mentaux qui en résultent nous amène au Nirvana, la cessation totale de la souffrance. Les tendances mentales malsaines nous font nous cramponner à ce que nous prenons à tort pour un "moi", elles nous font continuer à nous bagarrer pour satisfaire nos désirs des sens insatiables avec des objets qui sont en eux-mêmes transitoires, et par là même insatisfaisants.

Le Bouddha a dit que la pratique du don nous aidera dans nos efforts pour purifier l'esprit. Les cadeaux généreux accompagnés d'une intention pure aident à éradiquer la souffrance de trois façons :

- d'abord, quand nous décidons de donner une chose qui nous appartient à quelqu'un d'autre, nous réduisons notre attachement à l'objet, et simultanément nous créons une habitude de donner, affaiblissant

ainsi petit à petit l'élément mental d'envie irrésistible et pathologique de posséder, qui est une des causes principales de la souffrance.

- Deuxièmement, donner avec une intention pure conduit à des renaissances dans des circonstances favorables pour rencontrer et pratiquer la Voie du Bouddha.

- Enfin, et plus important, quand donner est accompli avec l'intention que l'esprit devienne suffisamment souple pour atteindre le Nirvana, cet acte de générosité nous aidera à développer vertu, ou discipline, concentration et sagesse ( sila, samadhi, prajna) dans ce présent même. Ce sont les trois piliers de l'Octuple Sentier, et le suivre mène à l'extinction de la souffrance.

## La façon de donner

Les sutras mettent beaucoup l'accent sur la façon de donner. L'attitude de celui qui donne au moment de l'acte de donner fait un monde de différence pour le bon geste entre celui qui donne et celui qui reçoit, que le cadeau soit petit ou grand.



“Sakkaccam danam deti” : Les aumônes doivent toujours être données de telle façon que celui qui reçoit ne se sente pas humilié, rabaissé ou blessé. Celui qui est dans le besoin demande avec un sentiment

d'embarras, et c'est le devoir du donneur de ne pas l'embarrasser encore plus ou de rendre son fardeau déjà lourd encore plus pesant.

“ Cittikatva danam deti “ : Les aumônes doivent être données avec considération et respect. Il faut que le receveur se sente bienvenu. Ce n'est que lorsqu'un don est donné avec cette chaleur qu'une amitié mutuellement enrichissante apparaît entre le donneur et le receveur.

“ Sahattha deti “: On doit donner de sa propre main. Il y a de grands bénéfices dans l'investissement personnel dans l'acte de donner. Cela met en valeur le lien social de cet acte. Quand la générosité est exercée dans un rapport personnel, cela soude la société, renforçant le soin et le souci des uns et des autres.

“ Na apaviddham deti “ : On ne doit pas donner des aumônes qui ne sont bonnes qu'à être jetées. Il faut faire attention à ne donner que ce qui est utile et approprié.

“ Na anagamanaditthiko deti “ : On ne doit pas donner de façon si grossière que la personne qui reçoit ne voudra plus jamais revenir.

Les sutras encouragent énormément le don fait avec foi : “saddhaya deti”. Surtout lorsqu'on offre des aumônes au clergé, cela doit être fait avec déférence et respect, en se réjouissant de cette occasion de pouvoir s'occuper d'eux.

Il faut aussi donner au bon moment : “kalena deti”. Ces dons faits au moment où le besoin s'en fait sentir soulagent ainsi l'anxiété et le stress du suppliant. La seule intention du don doit être d'aider la personne en difficulté à qui il s'adresse : “anuggahacitto danam deti”. Le Bouddha loue celui qui donne avec compréhension et discrétion.

Le don noble, "sappurisdana", est celui qui est fait au détriment du bien-être du donneur.

Le Magha Sutta affirme que la haine est éliminée quand une personne est fermement établie dans la générosité. Celui qui a un cœur généreux gagne la reconnaissance et l'amour des autres, qui n'hésiteront pas à s'associer à lui. L'amitié aussi est renforcée par les dons.

*Dhammapada 53*

## Merci, Merci !

Début d'automne à la montagne. Tous les matins nous surveillons le potager car les premières gelées ne sont pas loin. Les haricots sont encore beaux : nous allons les cueillir et faire des conserves.

Nous, cela veut dire les deux nonnes bouddhistes qui habitent ici, et les invités de passage, ceux qui ont choisi de venir partager notre quotidien – méditation, travail, silence – pendant quelques jours ou quelques semaines. Chacun s'affaire, le travail se fait sans bruit ; pour certains, c'est une découverte : cueillette, mise en bocaux – on est loin du supermarché ! Ces conserves seront utilisées dans quelques mois : ceux qui les préparent aujourd'hui ne seront peut-être pas ceux qui les mangeront.

Au printemps, je plante pour ceux qui seront là cet été, en hiver nous penserons avec reconnaissance à tous ceux qui ont préparé le bois pour les poêles ! Le don véritable : donner sans rien attendre, donner sans même savoir à qui nous donnons. Un seul geste - planter, arroser, ranger - et nous prenons notre place juste dans l'ordre du monde : être là grâce à tout ce qui nous a été donné.

Nous vivons grâce au don – il est facile de l'oublier. En ville nous pouvons avoir l'illusion que c'est grâce à l'argent que nous

recevons – mais l'argent seul serait inutile s'il n'y avait pas le boulanger qui se lève au milieu de la nuit pour faire le pain, s'il n'y avait pas les conducteurs qui ont transporté dans leurs camions les fruits et légumes... Sans les autres, nous ne pourrions ni manger, ni nous loger, ni vivre.

Généralement nous voyons bien ce que nous donnons – nous le comptabilisons parfois et nous attendons un retour : « Après tout ce que j'ai fait... » Mais nous ne voyons pas toujours clairement ce que nous recevons, sauf quand cela correspond à notre attente, à nos désirs.

Recevoir sans savoir de qui nous recevons – cette nourriture, cette maison, cette aide. Voir ce que je reçois implique d'abord de reconnaître que rien ne nous est dû : tout nous est donné. A ce moment-là, nous commençons à dire merci et petit à petit « Merci » n'est plus dirigé seulement vers celui-ci ou celui-là ; mais ce mot devient plus grand : le cœur s'ouvre, notre cœur parfois un peu replié se déploie dans le temps et l'espace.

« Merci » peut englober toutes les créatures vivantes – et tout ce qui a permis d'exister et de vivre, l'air, la pluie, le soleil et la terre. Merci pour être là, merci pour notre vie.

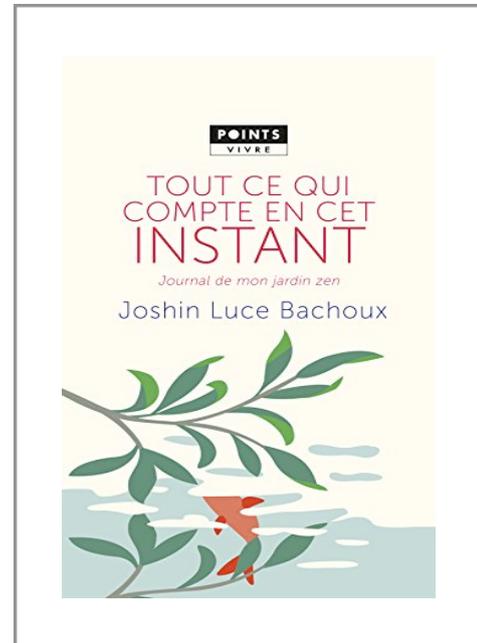
Mi-septembre : s'approche la saison de la soupe aux légumes....Merci !  
*Joshin L. Bachoux, Les essentiels.*

## Dans le dernier numéro de Bouddhisme au Féminin,

un long texte de *Joshin Sensei* dans le cadre du thème "Devenir nonne" : sa rencontre avec le Zen, sa vie au Japon auprès de son Maître et les autres nonnes de sa tradition. Et aussi les interviews de cinq autres nonnes contemporaines.

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

Belle surprise ce matin de juin : j'apprends que mon livre « **Journal de mon jardin zen** » qui était épuisé depuis plusieurs années est publié dans la collection du Seuil "Points Vivre" avec un nouveau titre : « **Tout ce qui compte vraiment en cet instant** » ( 7,20 euros)



Voilà la présentation faite sur le site de l'éditeur : **Cultiver son jardin intérieur**

*Proche de la nature et du silence, Joshin Luce Bachoux, qui a choisi de vivre dans un temple zen, nous invite à un voyage vers notre jardin intérieur. Il ne s'agit pas de s'extraire du monde, de son fracas et de sa fureur, mais d'apprendre à le regarder autrement, à réorienter notre regard.*

*Un livre plein de poésie pour adoucir le quotidien, pour être plus présent à la vie. Nonne bouddhiste, Joshin Luce Bachoux anime « La Demeure sans limites », temple zen et lieu de retraite à Saint-Agrève, en Ardèche.*

*« Donner n'existe pas, recevoir n'existe pas : il n'y a que le partage. »*

[http://www.lecerclepoints.com/  
livre-tout-ce-qui-compte-cet-  
instant-joshin-luce-  
bachoux-9782757853313.htm](http://www.lecerclepoints.com/livre-tout-ce-qui-compte-cet-instant-joshin-luce-bachoux-9782757853313.htm)

**En Vrac :**

法 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*

Au vol...

La musique des grillons

le parfum des forêts

l'éclat des bleuets

Rumine, vache rousse, si sage ! *Danielle Chôkan*



Aoyama Roshi et Jôkei 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...*