

DAISHIN

L'Esprit Vaste

大心

Calligraphie d'Akiko San

Jôshin Sensei :

- **La Trappe, Normandie :**
vendredi 8, samedi 9, dim.10 décembre :
«La porte de la liberté».
- **Paris :** samedi 16
- **Retraite du Nouvel An à Upie (26) :**
du vendredi 29 au mardi 2 janvier :
« Changer sa vie : entrer dans la joie » ;
et avec *Jôkei Sensei* : « Eplucher un koan ».

La Demeure sans Limites

Jôkei Sensei :

- du vendredi 22 au lundi 25 décembre :
Retraite de Noël sans portable :
« Quand les nuages flottent la lune
voyage ; quand un bateau s'éloigne la rive
bouge. Illusion, Éveil, sans fin... »

Fermeture de La Demeure sans Limites :
le 25 décembre.

- **Uposatha :**
S'asseoir ensemble en décembre
. dimanche 3 : pleine lune, **de 20h à 21h** et
. lundi 18 : lune nouvelle : ce jour-là, nous
nous assiérons **le matin de 6h30 à 7h30**,
comme l'ont demandé plusieurs personnes.
- <https://framadate.org/1SuRorG7jeXsr9EN>

Sommaire

Réciter des noms jadis oubliés.

La saveur de la Voie
Wanxian

Un peu d'attention.

Dans la cuisine de La Demeure sans Limites
Maria

Vivre la joie du moment présent
Martine

L'univers dans une tasse de thé
V. Vajirmedhi

Un beau miracle, *Wisława Szymborska*.

En vrac.

Finir l'année dans un sourire de bodhisattva.



निर्वाण nirvāṇa

Les deux émissions consacrées à
Shundo Aoyama Roshi
seront diffusées aux dates suivantes :

Dimanche 3 décembre 2017

La vie d'une nonne zen, **Aoyama Roshi** / 1^{ère} partie
Invitée : *Jôkei-Ni Lambert*

Dimanche 10 décembre 2017

La vie d'une nonne zen, **Aoyama Roshi** / 2^{ème} partie
Invitée : *Jôkei-Ni Lambert*

Réciter des noms jadis oubliés : la liste des ancêtres féminines du zen (2ème partie)

Dans leurs enseignements, les ancêtres féminines du zen pleurent leurs proches disparus et célèbrent la beauté de la vie. Aussi profonde que soit leur pratique, elles exposent leur cœur humain. C'est là un enseignement merveilleusement vivant pour les bouddhistes occidentaux, qui pratiquent pour la plupart au cœur d'une famille, d'un travail et d'une communauté, plutôt que dans le silence des monastères.

En apprendre davantage sur les ancêtres féminines du zen, et sur la manière dont leur pratique s'exprimait dans leur famille, leur art et leur communauté, peut être une riche source d'inspiration pour les Occidentaux.

Il existe plusieurs illustrations contenant les noms des ancêtres féminines approuvés par l'Association Bouddhiste Soto Zen, mais la plus couramment utilisée est le cercle imaginé par la Salt Spring Island Sangha. Ce cercle commence avec les Bouddhas femmes mythiques, se poursuit avec les « matriarches » historiques d'Inde et de Chine et se termine avec les enseignantes japonaises jusqu'à ce siècle. Toutes les ancêtres féminines qui y figurent sont décédées. Nous n'avons pas encore inclus officiellement les enseignantes zen occidentales décédées, étant donné qu'il faut, traditionnellement, plusieurs siècles avant de devenir un « ancêtre ».

La liste des ancêtres féminines est utilisée lors de la transmission des préceptes, hommes et femmes. Elle a été ajoutée aux documents de la transmission du Dharma. Elle a été représentée sous la forme d'un cercle, d'une rivière, d'un ensō -le cercle de la Voie-, d'une bamboueraie et incluse comme document de « pèlerinage », sur lequel les

actuelles enseignantes du zen ajoutent leurs noms et sceaux officiels à une liste, sur soie, d'ancêtres féminines.

Si ce document n'existe que depuis peu, il n'en est pas moins très vivant, et sa présence se ressent dans de nombreuses sanghas zen occidentales. Puisse-t-il continuer à faire reconnaître les ancêtres féminines du zen et les femmes du zen d'aujourd'hui et être une source d'inspiration et d'éveil pour nous tous, grâce aux spécificités et à la vivacité de la pratique spirituelle de ces femmes.



Cette liste comprend des femmes d'Inde, de Chine, du Japon, et d'Amérique ; des femmes ordonnées et des laïques, qui ont toutes été une source d'inspiration pour notre pratique. Voici aussi un peu de leur histoire.

Mahaprajapati

La tante et la mère adoptive du Bouddha, c'est elle qui a défié l'exclusion des femmes de la Sangha, et obtenu l'accord du Bouddha pour une Sangha monastique féminine. Elle en devint l'enseignante, et elle forma de nombreuses nonnes reconnues comme « arhat » par le Bouddha.

Maya

La mère du Bouddha, qui mourut à sa naissance. Certains sutras parlent de sa demeure dans le ciel Tusita.

Elle est aussi le 41ème enseignant que visite le pèlerin Sudhana dans le Sutra Gandavyuha / Little Pilgrim, en anglais (voir Daishin été 2017).

Khema

On l'appelait « Khema à la vision vaste » parce qu'elle saisit l'ensei-

gnement entier du Bouddha dès la première fois où elle l'entendit, alors qu'elle était encore laïque.

Elle aida à enseigner et est considérée dans le Canon Pali comme la nonne la plus exemplaire.

Uppalavanna

Elle fut d'accord pour être ordonnée comme le suggérait son père. Elle fut violée alors par son fiancé en colère. A cause de cela, pour leur protection, le Vinaya fut changé pour interdire aux femmes de pratiquer seules dans la forêt. Elle devint la plus avancée en pouvoirs magiques, et en exécutrice de miracles.

Patacara

Après la mort de ses enfants, de son mari et de ses parents, elle devint folle de douleur et vagabonda à travers la campagne. Enfin, elle rencontra le Bouddha qui lui dit calmement de reprendre ses esprits et elle fut guérie.

Elle devint une enseignante honorée qui amena beaucoup de femmes au Dharma, et elle eut de nombreuses disciples.

Dhammadinna

On l'appela la plus grande nonne prêchante ; par ses enseignements elle convertit beaucoup de personnes et elle eut beaucoup de disciples et de successeuses.

Shakyamouni dit que ses paroles étaient « buddhavacana », des paroles de Bouddha.

Sundarinanda

Une demi-soeur du Bouddha, considérée comme la plus jolie femme de son pays. « Sundari » signifie « beauté ».

Elle rejoignit d'abord la Sangha monastique parce que toute sa famille le faisait : sa mère, Mahaprajapati, son frère, Nanda, et le fils du Bouddha Shakyamouni, Rahula.

Puis elle devint la plus avancée des nonnes dans la méditation.

(Nous publierons ces noms petit à petit ; et dans le dernier numéro, vous pourrez aussi en trouver la liste complète).

Myoan Grace Schireson. Elle est la fondatrice de l'Empty Nest Zendo à North Folk, en Californie, et l'auteure de « Zen Women : Beyond Tea-Ladies, Iron Maidens, and Macho Masters ».

Elle a joué un rôle-clé dans l'élaboration de la liste des ancêtres féminines du zen, aux côtés de Jiko Sallie Tisdale, Peter Levitt et Zoketsu Norman Fischer.

Traduction : Jôshin Sensei, Française.

निर्वाण La saveur de la Voie

Tout le jour
derrière les portes du zendo
laissant dehors toute trace
de la poussière du monde -
devant les bosquets de bambou
au loin une forêt de pins.

Maintenant que les
grues sauvages se sont
envolées
il ne reste que peu de compagnes -

mais là où s'éclaire l'aube
les pics des sombres montagnes
amassent les nuages -

qui comprend aujourd'hui
la saveur forte et
délicieuse de la Voie ?



Wanxian Daughters of Emptiness. Traduction : Jôshin Sensei

निर्वाण Un peu d'attention : Voici quelques liens avec une cloche de rappel pour l'ordinateur :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.googlecode.mindbell>

<https://www.thichnathanhfoundation.org/mindful-bell-sounds>

<https://www.mindfulnessdc.org/mindfulclock.html>

<http://www.mindfulbell.org> "

Envoyés par Florence, retrouvés par Française.

निर्वाण Dans la cuisine de La Demeure sans Limites

Se retrouver nu au beau milieu d'une cuisine : étrange pour un monastère, non ? Et pourtant c'est bien ce qui finit par arriver à La Demeure sans Limites lorsque vous quittez un instant votre bulle où vous êtes seul au monde pour vous ouvrir à l'autre ;

lorsque vous vous retrouvez sans les conventions sociales habituelles derrière lesquelles on se cache si aisément :

« - Vous en voulez ?
- Non, non allez-y...
- Vous êtes sûr, parce que on peut partager sinon...
- Non je vous en prie allez-y ».

Lorsque le silence et gasshō viennent simplifier les rapports à leur essentiel, on peut se retrouver comme nu. Parce que l'espace s'ouvre un peu, parce que toutes ces habitudes avec lesquelles on s'habille d'ordinaire tombent une à une, on se retrouve nu. C'est de prime abord bien inconfortable : être dévêtu devant l'autre, cet inconnu vous pensez !

C'est quand même gênant... déjà qu'on ne s'aime pas beaucoup nous-même.

Etre nu, être à nu, c'est dévoiler tous les défauts, toutes les faiblesses. Et puis le corps parle : il raconte tout notre passé qu'il a comme engrammé ; il raconte nos pensées

qui nous absente du présent pour un hypothétique futur ou pour un passé révolu.

Notre corps parle et nous dévoile et c'est inconfortable...

Jusqu'au moment où l'on réalise qu'à La Demeure sans Limites on ne sera pas jugé, qu'on y est accueilli pour ce que l'on est dans une grande

simplicité et une bienveillance qui rassure et détend.

Et c'est parce qu'on goûte à cette bienveillance envers soi qu'on peut aller s'asseoir simplement avec ce que l'on est et accorder un peu plus de douceur aux pensées et aux émotions qui nous habitent.

Maria

निर्वाण **Vivre la joie du moment présent**



D'un bond
un petit haïku
a sauté dans la paume de ma main
m'effleurant de mots vifs

Lumière ronde
Petit écureuil doux
roule
Entre les feuilles d'or
Soleil d'automne

Avec tous les êtres, je fais le voeu
d'éveiller les enfants à jouir et à s'émerveiller
du moment présent.

« La joie », ce mot est écrit dans le dojo de Mons où je pratique depuis bientôt dix ans.

"Ensemble dans la joie du Dharma" voilà une formule que Jôshin Sensei prononce souvent.

J'avais bien lu "Les perles de joie" écrites par la poétesse Colette Nys Mazure et j'aimais "Jésus que ma joie demeure" de Bach.

Mais la "joie" et "la joie du Dharma" étaient une énigme pour moi toujours si triste.

Evidemment tout n'était pas noir dans ma vie mais tout me paraissait si lourd, si difficile.

Il m'a fallu beaucoup de temps pour "ressentir" de la joie, pour prendre

conscience de moments de lumière présents dans la vie quotidienne.

En cherchant longuement et grâce à la pratique, j'ai compris ce que pouvait être la joie :



de petits moments fugitifs insaisissables mais qui vous traversent et font place à l'émerveillement.

Un sourire partagé avec un enfant ou un adulte, le geste affectueux d'un enfant vers l'un de ses pairs...

L'attention d'une collègue...

La danse de la lumière jouant avec l'ombre...

Ce sont des cadeaux.

Ressentir des choses positives dans un groupe, les verbaliser pour favoriser la prise de conscience est très important.

Cela change complètement la perception de la vie.

J'essaie maintenant de partager des moments de joie lors de mon travail avec des classes en bibliothèque.

Martine

निर्वाण L'univers dans une tasse de thé



Une goutte d'eau dans la tasse versée de la bouilloire
 Pourrait être une larme de jolie fille
 Une tasse de thé parfumé pourrait être
 Le son d'une agonie du fond d'un abysse

Elle boit du thé chaque matin, chaque matin
 Buvant peut-être le sang cristallisé en son sein
 Le goût du thé chaud se mêle peut-être en son esprit
 À la guerre frontalière du pays d'origine du thé

Dans la tasse il y a des nuages et un arc-en-ciel
 Des fourmis, des moustiques et des vers à l'ouvrage
 De délicieux jardins et des bois luxuriants
 Mais aussi un feu de forêt éternel

Il y a des politiciens véreux vicieux
 Des prêcheurs et des bonzes brocanteurs de paradis
 Des pécheurs et des fous de tous acabits
 Et aussi la lune, le soleil et des étoiles scintillantes

Nous avons l'un l'autre en toutes choses
 Nous dépendons de milliers d'autres gens
 C'est ce qui nous permet d'exister
 C'est ce qui, séparés, nous unit (...)

V. Vajiramedhi est l'auteur de « L'univers dans une tasse de thé » un poème traduit du thaï par Marcel Barang à découvrir en intégralité dans les pages du numéro 5 de Jentayu.

<http://editions-jentayu.fr/numero-5/vajiramedhi-univers-tasse-de-the/>

निर्वाण Un beau Miracle (extrait)

Un miracle, comment pourriez-vous le nommer autrement :
 aujourd'hui, le soleil s'est levé à quatorze heures trois
 et restera ainsi jusqu'à huit heures une

Un miracle, moins surprenant que ce qu'il devrait être :
 même si la main a moins de six doigts,
 elle en a encore plus de quatre.

Un miracle, il suffit de jeter un coup d'œil autour :
 le monde est partout.

Un miracle supplémentaire, car tout est supplémentaire :
 l'impensable
 est pensable.

Wisława Szymborska

En vrac :

निर्वाण « Le problème de mon pain est un problème matériel. Celui du pain de mon voisin est un problème spirituel ». Nicolas Berdaiev, Lu dans La Vie

निर्वाण <http://ccfd-terresolidaire.org/projets/asiae/birmanie/en-birmanie-une-ecole-5757>

À Hlaing Tha Yar, une banlieue très pauvre de Rangoun, un moine bouddhiste a ouvert une école monastique "engagée socialement". Gratuite et accueillant tous les enfants du quartier sans distinction d'ethnie ou de religion, elle utilise des méthodes éducatives alternatives pour le plus grand bonheur des enfants. Et de leurs parents.



निर्वाण Info donnée par Josette, après le N° de novembre : l'association 269Life libération animale <<https://www.269life-france.org/>> organise des « Nuits debout », c'est à dire des veillées pacifistes devant des abattoirs.

Le 26 septembre, ces Nuits ont rassemblé 2500 militants sur 80 sites.

निर्वाण "Peut-être tous les dragons de notre vie sont-ils des princesses qui n'attendent que le moment de nous voir un jour beaux et courageux.

Peut-être que toutes les choses qui font peur sont au fond des choses laissées sans secours qui attendent de nous le secours.

Pensez qu'il se produit quelque chose en vous, que la vie ne vous a pas oublié, qu'elle vous tient dans sa main ; elle ne vous abandonnera pas.

Pourquoi voulez-vous exclure de votre vie toute inquiétude, toute souffrance, toute mélancolie alors que vous ignorez leur travail en vous ».

Rilke, Lettres à un jeune poète. Proposé par Françoise.



निर्वाण nirvāṇa

**Finir l'année avec un sourire de bodhisattva,
dans l'illustration de pierre du Lalitavistara Sutra
à Borobudur**



https://fr.wikipedia.org/wiki/Lankavatara_sutra (article très bref)

ou plus intéressant, en anglais : https://en.wikipedia.org/wiki/Lalitavistara_Sutra

Pour une approche du Sutra : Short URL: <http://bit.ly/2wZXte2>

Illustrations : *kids.nationalgeographic, tibettravel, Partha S.Sahana*

Photo : *Laurent.*

*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...*

- Livres et cadeaux, à offrir, à demander -



निर्वाण Ecouter tous les sons de Eiheiiji, cloches, gongs, tambours de tous les rituels, des samous, la marque du temps au début des zazens, etc, avec un livret d'explications ;

vous trouverez cela sur :

<https://folkways.si.edu/the-way-of-eiheiji-zen-buddhist-ceremony/sacred-world/music/album/smithsonian>

निर्वाण Le novice : L'histoire vraie de Quan Am Thi Kinh, une incarnation de la compassion au Vietnam, de *Thich Nath Hanh*, *Le courrier du livre*.

निर्वाण Le Bouddhisme. Enseignements, histoire, pratiques de *Peter Harvey*, *Points Poche*.

निर्वाण Ouvrir la main de la pensée : Méditer dans le bouddhisme zen, de *Kosho Uchiyama* Editions : *Eyrolles*

निर्वाण Le Chemin vide : Vie et poèmes d'un moine *Ryokan*, Editions : *Dervy*

निर्वाण Le zen et la vie de *Shundô Aoyama*, Editions : *Spiritualités vivantes*

निर्वाण Un coeur vaste comme le monde : Vivre avec conscience, sagesse, et compassion de *Sharon Salzberg*, *Courrier du livre*

निर्वाण Le bouddhisme zen Sôtô de *Kohô Chisan*, Editions : *Sully*

निर्वाण Et toujours : L'Enseignement du Bouddha. D'après les textes les plus anciens, de *Walpola Rahula* (Auteur), *Points / Poche*, 21 Août 2014.

निर्वाण Une vie de nonne zen de *Shundo Aoyama*, Traduction : *Jôkei Sensei*, Editions : *Sully*

Différent et intéressant :

निर्वाण Pensées du corps de *Basile Doganis*, éditions : *Les Belles Lettres*.

Pensées du corps : se peut-il que le corps pense, qu'il ne soit pas un simple objet de réflexion, mais un sujet de pensée à part entière ? La démarche philosophique est ici confrontée à un corpus de pratiques et d'arts gestuels japonais (danse, théâtre, arts martiaux).

निर्वाण Façons d'habiter au Japon. Maisons, villes et seuils
de *Philippe Bonnin et Jacques Pezeu-Massabuau*, éditions *CNRS*.

et si vous êtes curieux-se :

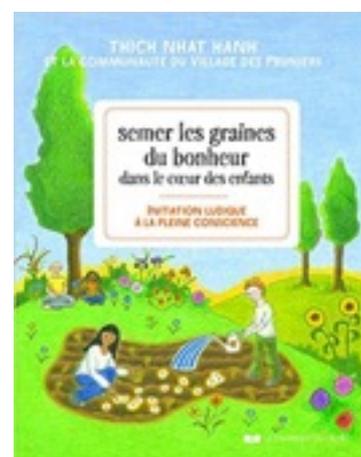
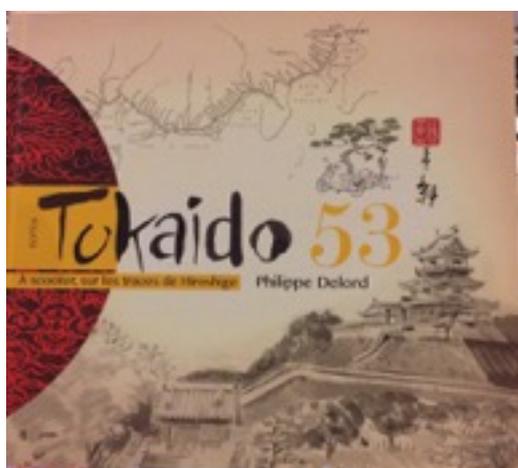
निर्वाण L'entraide, l'autre loi de la jungle de *Pablo Servigne et Gauthier Chapelle*,
Editions : *Les liens qui libèrent*.

« Ceux qui survivent le mieux aux conditions difficiles ne sont pas forcément les plus forts, mais ceux qui s'entraident le plus... ». Un livre bourré d'exemples pris dans tous les mondes du vivant : savez-vous que pins et sapins se livrent à une concurrence acharnée pour la place, le soleil, etc. mais se mettent à collaborer quand surgit une menace, parasites, sécheresse !

Et aussi :

निर्वाण Une belle histoire de peinture, de calligraphie, et d'amitié dans la ville d'Edo

निर्वाण Voyage...



निर्वाण *Thich Nhat Hanh*,
**Semer les graines
de bonheur
dans le cœur des enfants**

— —
Initiation ludique
à la pleine conscience

Proposé par *Françoise*