DAISHIN 大心

L'Esprit Vaste

Calligraphie d'Akiko San

Joshin Sensei :

- **Paris : samedi 15 décembre.**

- **Upie (26)*:* du jeu. 27 déc.** au **mercr. 2 janvier**: Retraite du Jour de l'An,
« Pourquoi étudier le Soutra du Coeur » ?

La Demeure sans Limites :

Jôkei Sensei :

- du jeudi 6 au dimanche 9 décembre :
Retraite de l'Illumination du Bouddha.
Soirée de méditation pour tous : **samedi 8 déc.**

- du samedi 22 au mardi 25 décembre :
« Vivre Noël pour les pratiquants de la Voie du Bouddha ».
(La D.s.L. sera fermée du 3 janvier à fin mars)

Décembre Uposatha : plusieurs rendez-vous en décembre : **Vend. 7** : lune nouvelle, **samedi 8 :** jour où nous célébrons l'Illumination du Bouddha, à l'aube, devant l'étoile du matin, et **samedi 22 :** pleine lune.
Pour nous rejoindre :
https://framadate.org/Mg7dEMzVBoJk8UUk

Sommaire

Rohatsu sesshin, l'Illumination du Bouddha.

Sous l'Arbre de l'Eveil,
extrait du travail de la Sangha

Conclusion : *Joshin Sensei*

La compassion en actes, *Bhante Suddhaso*

Noëls bouddhistes :
Kate Johnson, Mary Rose O'Reilly

Dans nos villes, *Dzigar Kongtrul Rimpoche*

Vous pouvez revoir l'émission Sagesses Bouddhistes tournée lors de la cérémonie de Shinzanshiki à La Demeure sans Limites : https://youtu.be/U6-dYYTkHeU

बोधि bodhi - La Sagesse et aussi l'arbre de la bodhi

Décembre, un mois de cadeaux :
l'Illumination du Bouddha et Noêl !

बोधि La Grande Semaine de Zazen de Décembre (Rohatsu Sesshin)

La semaine du 1er au 8 décembre est appelée *Rohatsu Sesshin*, c'est à dire : "Semaine de zazen intensif».

Au Japon, les moines Zen, malgré le froid, méditent pendant une semaine entière, suivant l'exemple du Bouddha. De nombreux adeptes laïcs se joignent pour cette semaine de zazen intensif, étant donné que c'est la seule semaine de l'année pendant laquelle ils peuvent s'adonner au zazen dans un monastère, sans aucune intrusion extérieure.

Il est possible d'atteindre, grâce au zazen, une paix intérieure et un sentiment de sérénité indescriptibles si l'on se donne corps et âme au zazen.
Il est possible d'atteindre la Voie du Bouddha, qui irradie naturellement du plus profond de l'esprit.
Cette Semaine de Zazen intensif peut donc être définie comme la semaine pendant laquelle on se remet totalement entre les mains du Bouddha.
https://global.sotozen-net.or.jp/fre/practice/event/winter/

बोधि La cérémonie commémorative de l'Eveil du Bouddha Shâkyamuni (Jodo-e) le 8 décembre

Le 8 décembre est le jour où le Bouddha Shâkyamuni a trouvé la Voie, évènement que l'on commémore chaque année.

Après de nombreuses années de pratique ascétique, Shâkyamuni s'assit en zazen sous l'arbre de la Bodhi.

A l'aube du 8 décembre, il vit l'étoile du matin et parvint à l'Éveil.
Il devint alors le Bouddha Shâkyamuni.
Il n'était plus une personne ordinaire, il avait atteint l'Éveil grâce auquel tous les êtres humains pourront être libérés.

Dans l'école du zen Sôtô, nous appelons ce jour Jodo-e

बोधि Sous l'Arbre de l'Eveil

Voici un extrait d'un travail collectif fait par la Sangha de La Demeure sans Limites.

Un e-book en a été fait avec les textes, réflexions et commentaires : http://urlz.fr/5MfM

Après avoir quitté le palais, Gautama pratique avec différents maîtres pendant 6 ans.
Rapidement, ceux-ci n'ont plus rien à lui enseigner.

Gautama décide de s'appuyer sur ses propres forces pour gagner la parfaite maîtrise du corps et de l'esprit permettant de mettre un terme au cycle des renaissances et donc à la souffrance.
Impressionnés, cinq autres disciples d'Udraka Ramaputra décident de le suivre.

Ensemble, ils pratiquent l'ascèse, cherchant à éradiquer le désir.

Ayant entendu parler du jeune ascète, le roi Bimbisara vient à sa rencontre. Il essaie de le détourner de sa vocation ascétique et lui demande de venir l'aider à gouverner. Il lui offre un palais et la moitié de son royaume.

Gautama refuse, lui expliquant qu'il a déjà renoncé à ce type de vie. Bimbisara lui demande de revenir le voir lorsqu'il connaîtra la Loi et de la lui enseigner.

Gautama et les cinq ascètes s'approchent du village d'Urulviva, près de Bodhgaya (royaume du Magadha). L'endroit semble idéal pour étudier et Gautama pratique une ascèse de plus en plus rigoureuse (mortifications, jeûne extrême…)

Extrêmement affaibli, il conclut que ces pratiques, pas plus que les plaisirs sensuels, ne lui permettront de mettre un terme au cycle des renaissances et cherche une autre voie.

Un souvenir lui revient, celui de la cérémonie de creusement du premier sillon, une cérémonie à laquelle son père participait chaque année à la reprise des travaux agricoles.
Enfant, Gautama est touché par la fatigue des hommes et des bêtes sous le soleil cuisant, le soc de la charrue qui déchire la terre, les insectes et les vers sortis de terre que des oiseaux s'empressent de dévorer, quand ils ne sont pas simplement tués par la charrue.

Bouleversé par ce spectacle, il se retire sous un arbre et se plonge dans une méditation qui le mène bientôt à un profond recueillement.

Ce souvenir précis le met sur la voie de la délivrance.
Il va méditer sous un arbre banyan.

Une jeune femme d'un village voisin, appelée Sujata va tous les jours avec sa servante prier cet arbre et y faire des offrandes, convaincue qu'un dieu y réside. Elle y a prié pour avoir un bon mari, ce qui fut le cas, puis pour avoir en enfant, et elle eut un petit garçon. Elle se rend donc chaque jour au pied de l'arbre, y faire des offrandes par gratitude.

Ce jour-là, elle prépare un bol de riz au lait, à partir du lait de mille vaches, pour en faire offrande à l'arbre. A l'aube, la servante seule se rend sous l'arbre et elle voit un homme assis.

De retour à la maison, elle en parle à Sujata, qui pense d'abord que le dieu a pris forme humaine.
Elle va le voir en emportant l'offrande dans un bol d'or mais elle s'aperçoit que l'homme est émacié, immobile, proche du squelette. Et elle décide de lui offrir la nourriture préparée car elle est peinée de voir sa faiblesse et sa fragilité.

Le futur Bouddha s'en nourrit, puis jette le bol d'or dans la rivière ;
il s'en sert comme d'une sorte d'auspices : si le bol remonte le courant, il atteindra l'éveil ce soir-là. S'il le descend, il ne l'atteindra pas.
Le bol remonte le courant.

Déçus, estimant qu'il est retourné à une vie d'abondance, les cinq ascètes le quittent.

Ayant repris des forces, Gautama va ensuite se rafraîchir dans la rivière Nairanjana, où il lave le linceul d'une morte, dont il se fait un vêtement.

Miraculeusement, ses cheveux tombent et sa barbe disparaît.
Ni ascétisme extrême, ni plaisirs sensuels ; conscient que son corps affaibli n'est pas un bon support pour le travail méditatif qu'il s'apprête à accomplir, il en reprend soin.

Resté seul, il se met en quête d'un endroit où méditer.
Tout près de là se trouve un figuier Pippal (ficus religiosa).
Chemin faisant, Gautama croise Sotthiya, un coupeur d'herbe. Empli d'une profonde admiration, Sotthiya veut lui offrir quelque chose.
Comme il n'a rien d'autre que l'herbe *kusha* (herbe « auspicieuse » qui sert à déposer les offrandes) qu'il transporte sur son épaule, il lui en offre huit gerbes.

Parvenu devant l'arbre de la bodhi, Gautama en fait sept fois le tour, s'arrêtant à chaque fois pour contempler le monde de chacun des points cardinaux, et décide de se tourner vers l'Orient.
À l'instant précis où il dispose l'herbe au sol pour s'en faire un coussin, un grand trône, nommé Aparājita (le trône de la victoire), d'environ 7 mètres, se dresse de dessous terre, juste à l'endroit où il a déposé les gerbes.

Le futur Bouddha s'assied, jambes repliées, dos droit, sur le trône dressé spécialement pour lui. Il prend alors une décision irréversible :

« Quoi qu'il advienne de ce corps, que la chair et le sang sèchent de sorte à ne laisser que les os, la peau et les tendons ; puissé-je ne pas me lever de cet endroit tant que je ne serai pas parvenu au stade de bouddha ».

Il entre en méditation.

Dans le Canon pali, il y a plusieurs discours qui auraient été prononcés par le Bouddha lui-même, rapportant son Illumination.
Dans le plus long adressé à Saccata, il décrit les trois phases :

Pendant la première partie de la nuit, le Bouddha découvrit toutes ses vies passées à travers le cycle des renaissances, comprenant qu'il était né encore et encore d'innombrables fois.
Il vit les vies successives et les renaissances de tous les êtres.

Durant la deuxième, le Bouddha, ayant vu que les êtres renaissent dans différentes situations selon les actes accomplis dans leurs vies, réalisa la Loi du karma, et l'importance de vivre selon l'Octuple Noble Sentier.

Pendant la troisième, il réalisa pratitya samutpada : pourquoi, comment les êtres répétaient les mêmes actes entraînant les mêmes souffrances. Il comprit comment s'enchaînent nos actions basées sur le fait que nous croyons au « moi ». Ceci va fournir la base des Quatre Nobles Vérités.

Toutes les traditions sont d'accord sur le fait que lorsque l'étoile du matin s'éleva dans le ciel à l'aube, dans cette troisième partie de la nuit, Siddharta avait enfin trouvé les réponses qu'il cherchait et était devenu Illuminé, et entré dans le Nirvana.
Il devenait ainsi un Bouddha, ou « L'Eveillé ».

Voici ses mots :

« Mon coeur, comprenant cela, voyant cela, fut libéré de la fermentation des sens, libéré de la fermentation du devenir, libéré de la fermentation de l'ignorance.

Avec cette libération, vint la connaissance :

« Libéré, je compris que la naissance a pris fin, la vie sainte a été accomplie, la tâche effectuée.
Il n'y a rien de plus dans ce monde ».

Sources :

http://www.magieduboudha.com/p_thai-arbre2.php)

http://www.dhammadana.org/bouddha/eveil/eveil.htm

http://www.buddhanet.net/e-learning/buddhism/lifebuddha/contents1.htm

बोधि Conclusion :

Accompagner le Bouddha sur le Chemin de l'Eveil a amené plusieurs participants à « voir autrement » le Bouddha : plus seulement comme une statue sur l'autel, un « Eveillé », un Etre que nous respectons, mais avec lequel nous ne pouvons rien ressentir en commun ; nous avons compris que le Bouddha était une personne, avec des choix à faire, des décisions à prendre, des responsabilités à assumer.

Avançant dans la même Voie, nous avons nous aussi à choisir, à décider. Nous faisons preuve de détermination, nous ne nous laissons pas (toujours…) entraîner par Mara, et nous recevons des dons, de l'aide. Nous avons, comme l'a dit une personne « nos Sujata ».

Chaque lieu où nous nous asseyons est un Arbre de la Bodhi ;
chaque don que nous recevons nous aide à poursuivre notre Chemin ;
chaque personne que nous croisons est notre ami sur la Voie.

Nous n'avons qu'une chose à faire : choisir quelle vie nous voulons vivre.

Voici les paroles du Bouddha, *proposées par Anne Claire :*
« Je me demandai si je craignais ce bonheur, si différent du bonheur des désirs, et je vis que je n'avais nulle crainte de ce bonheur ».

In Silburn,
Aux Sources du Bouddhisme.

Joshin Sensei

Mais le mois de décembre, c'est aussi Noël : comment vivre cette fête en tant que bouddhiste ?

Plusieurs pratiquants et enseignants partagent leurs réflexions, que ce soit pour leurs proches, ou bien pour les inconnus au coeur même de la ville. Voici un extrait :

बोधि La compassion en actes

Le moine bouddhiste Ajahn Chah dit : « Tout ce qui nous inspire à voir ce qui est vrai et à faire ce qui est bon est une pratique juste ».
Noël en est un excellent exemple.

À première vue, ce n'est pas une fête bouddhiste, et pourtant en

regardant bien, nous voyons que c'est une occasion qui nous est offerte pour pratiquer plusieurs aspects de la Voie : générosité, attention aux autres, gentillesse.

La pratique des cadeaux notamment est une traduction physique du principe de compassion.
On le comprend bien en se souvenant que nos actions s'élèvent directement de nos états d'esprit : la perfection de la compassion comme état d'esprit se manifeste naturellement à travers des actes physiques de gentillesse et de générosité.

Si nous voyons que nous n'agissons pas spontanément pour le bien-être des autres, cela nous indique que nous avons besoin de développer davantage le coeur de notre compassion. Et cela peut se faire à travers des cadeaux offerts aux autres.

Bhante Suddhaso,
moine dans l'ordre Thai des Moines de la Forêt.

बोधि Un miracle ordinaire : Noël bouddhiste

Bien que bouddhiste, je continue à participer à beaucoup de rituels du temps de Noël, sapin, visites à ma famille et à mes amis, recherche de cadeaux qui feront plaisir, dons à des associations ou des personnes dans le besoin, et beaucoup d'heures dans la cuisine pour préparer quelque chose de spécial !

En tant que pratiquante, mes croyances ont changé, mais pas mes idées d'amour inconditionnel et de nouveau départ pour l'humanité.

Noël est toujours pour moi le moment de partager nos souhaits d'un monde meilleur. Car nous souhaitons tous la paix, le bonheur matériel et moral pour chaque personne, mais nous continuons à contribuer à un système qui semble rendre ces choses impossibles.

Mais à Noël, il semble que, croyants ou non, nous soyons plus prêts à accueillir l'étranger, partager ce que nous avons et apprécier tout ce que nous recevons.
C'est presque magique, c'est un miracle ordinaire qui vaut la peine d'être célébré.

Kate Johnson

बोधि Gathas pour Noël

Pour le Réveillon de Noël de l'an dernier, j'avais choisi de faire une sorte de sesshin pendant un long voyage dans un train de nuit.

Chaque fois que je m'endormais, la porte des toilettes claquait, et le bruit était un appel qui me réveillait : « Puissent tous les êtres atteindre l'Eveil ».

À l'aube, il y avait dehors une montagne balayée par la neige qui semblait sortir d'une gravure d'Hokusai. Mes enfants sont venus me chercher à la gare et nous sommes rentrés dans la maison pleine de chaleur et de lumière.

Pour l'Avent :

Dans cette saison d'attente sacrée, avec l'aide de tous les êtres, puissé-je garder l'équanimité de ma pratique.

Solstice de décembre :

Comme les jours deviennent plus courts, et que l'obscurité s'étend, puissé-je honorer le rythme de repos et de gestation que m'apprend la terre.

Achats :

Puissé-je marcher attentive au milieu de tout ce qui m'attire, me distrait, au milieu de l'indigence et de la peur, en me rappelant que la paix est là, à chaque pas.

Offrir un cadeau :

En cette saison de toutes les attentes,
puissé-je offrir avec le coeur ce qui est réellement voulu.

Rendre visite et accueillir :

En cette saison d'hospitalité, puissé-je voir dieu - le Bouddha - dans chaque rencontre.

Allumer une bougie :

Honorant la sagesse de mes ancêtres et de mes enseignants, puissé-je, pour tous les êtres, ouvrir mon coeur à l'Illumination.

Mary Rose O'Reilly

बोधि Au coeur de nos villes

Quand on pratique une voie spirituelle, on souhaite souvent vivre seul au coeur de la forêt, et pourtant une ville peut être un support de la pratique aussi bon, et peut-être meilleur.
La ville n'a pas beaucoup d'arbres, mais elle a plein de personnes, qui sont tout aussi naturelles !
Et ces personnes nous offrent énormément d'occasions de pratiquer « metta », la gentillesse aimante, et la compassion, la joie pour le bonheur des autres et l'attention égale pour tous.

En ville, sauf à s'enfermer chez soi, on ne peut pas ne pas voir que nous sommes entourés de gens :
il y a la femme âgée de la porte à côté, le sdf qui dort parfois sur le pas de l'immeuble, et les jeunes qui jouent de la batterie au-dessus.

Si nous essayons trop de nous isoler, nous perdons des occasions de pratiquer metta.
Mais si nous cultivons la reconnaissance de notre interconnexion, comme si nous ne faisions qu'une seule famille, alors nous pouvons développer la gentillesse aimante envers les gens de la ville,
et pratiquer très souvent.

Nous croisons tant de monde chaque jour : parfois juste sourire est une façon de pratiquer metta ; ou bien nous pouvons céder notre place dans le bus.

Que ce soit dans un taxi, ou à la laverie, il y a plein de façons de pratiquer. Et tous les sdf, ceux qui sont amicaux, ceux qui sont désagréables, ou tristes, avec leurs sacs plastiques qui contiennent toutes leurs affaires.

On a l'impression que c'est très important pour eux que quelqu'un leur prête attention. Mais nous ne ressentons pas ce sens des responsabilités envers tous.

Je ne dis pas que nous devons ouvrir notre porte à tout le monde, ce ne serait pas réaliste, mais il y a néanmoins beaucoup de façons d'aider les autres.

Si nous adoptons les personnes qui partagent notre ville comme si c'était des membres de notre famille, cela changerait nos relations et nous donnerait à nous l'impression d'avoir vraiment accompli quelque chose.

Tout comme les parents sont heureux quand leurs enfants sont heureux, et que les enfants se réjouissent du bonheur des parents, nous pourrions ressentir la même chose avec les voisins-adoptés !

Bien sûr, nous ne sommes jamais sûrs de ce qui va se passer quand nous approchons les sdf : ce n'est pas toujours facile de nous mettre en face d'eux.

Néanmoins, quelles que soient leurs actions, nous pouvons toujours « étirer » notre gentillesse aimante en leur souhaitant vraiment du bien, qu'ils puissent avoir chaud et suffisamment de nourriture. Ceci nous aide à dépasser notre indifférence.

Si les principes sont nécessaires pour guider nos actions, certains peuvent nous limiter, nous pouvons penser qu'ils feraient mieux de travailler, ou qu'ils vont acheter de l'alcool ou des drogues avec l'argent qu'on va leur donner. Mais quand quelqu'un demande notre aide, comment pouvons-nous l'ignorer ?

Même les drogués doivent manger ; nous pouvons leur offrir nourriture ou vêtements chauds si nous craignons l'utilisation qu'ils vont faire de notre argent.

Nous devrions apprécier chaque occasion qui nous est donnée de répondre à une demande car cela va nous éviter de passer toute la journée en ne pensant qu'à nous.

C'est si important – que nous soyons remués jusqu'au fond de nous devant une autre personne plutôt que d'être toujours enfermés dans nos têtes.
Si nous ne pouvons pas reconnaître les occasions d'aider les autres dans le besoin, alors c'est nous qui y perdons.
De petits gestes de gentillesse, d'attention nous transforment :
ils nous reconnectent aux autres et ouvrent la meilleure part de notre esprit.

Qu'est-ce que ça veut dire changer le monde ?
Regarder autour de vous et vous trouverez plein de choses à faire.

Dzigar Kongtrul Rimpoche

Illustrations :
Tomi Um, Thezenuniverse, burmeseart, commons, wikipedia, Françoise, Patrick Viallot : http://patrick-vallot.com/fr/les-kawaramono-2009

बोधि Daishin janvier :

Réflexions sur ce qui se passe au Myanmar (Birmanie) :
le génocide des Rohingas.

Le karma de la nouvelle année :
de l'intention à l'engagement,
de l'engagement au voeu.

Bonne lecture… Nous, nous sommes contentes, vous avez été 929 à regarder Daishin dans ses trois premières semaines de parution le mois dernier…