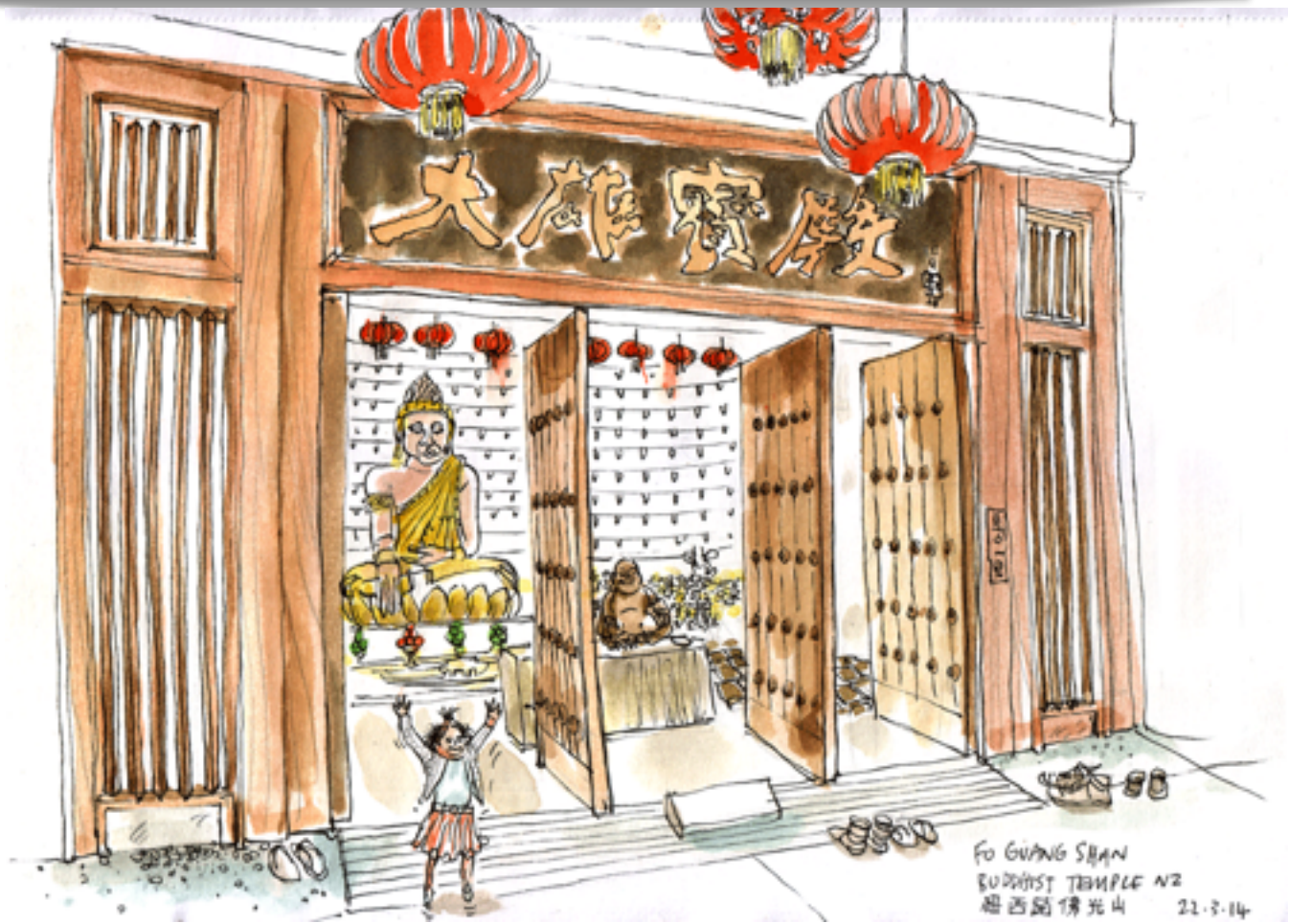


# DAISHIN

L'Esprit Vaste

# 大心

Calligraphie d'Akiko San



## Joshin Sensei :

- Paris : samedi 13 Avril.
- Marseille : samedi 20 : matinée de zazen.

### Toutes les activités de Joshin Sensei :

<http://www.montagnes-et-forets-du-zen.org/retraites-et-journées/>  
[joshinsensei@larbredeveille.org](mailto:joshinsensei@larbredeveille.org)

### La Demeure sans Limites

vous accueille à partir du dimanche 7 avril :

Hana Matsuri : Fête des fleurs et de la naissance du Bouddha.

- Vendredi 19 au soir au Lundi 22 avril :

### Retraite avec Jôkei Sensei :

« Vivre ensemble - Quatre actions qui nous aident ».

Toutes les dates, infos et inscriptions :

<http://www.larbredeveille.org/lademeure/#2>

### Uposatha : Nous asseoir ensemble

Vend. 5 : lune nouvelle

Vend. 19 : pleine lune

Pour nous rejoindre :

<https://framadate.org/JKxvEBHsp1qa8J7k>

## Sommaire :

Pratique et intention

*Norman Fischer*

Ouvrir nos coeurs et rencontrer la douleur

*C. Feldman*

Hanah Matsuri, Naissance du Bouddha

Un nouveau site pour La Demeure sans Limites

En vrac

Faire le vœu avec tous les êtres : les gathas

## L'intention est la pratique



Avalokiteshvara donne corps a notre intention de placer les autres avant nous-même même au prix de repousser notre propre Eveil. Partout les bouddhistes récitent son mantra : Om mani padme Hum, le Joyau dans le Lotus (\*).

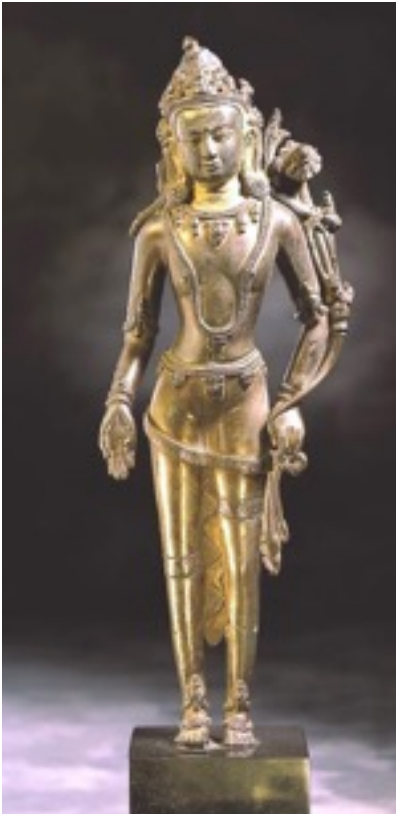
Cette intention approfondit notre engagement et devient un vœu. A ce moment là, notre intention et notre vie ne font plus qu'un.

Si vous pratiquez la méditation, vous êtes sûr de votre succès ! Mais par « succès », je ne veux pas dire que tout va aller comme vous voulez.

Mais lorsque vous méditez, vous oubliez rapidement cette idée que les choses devraient aller comme vous voulez.

Vous êtes heureux d'être surpris par tout ce qui se produit, sachant que vous allez pouvoir tout utiliser dans votre pratique, tout va la nourrir.

On peut donc dire que votre méditation est toujours un succès, quoiqu'il arrive ! Tout ce que vous avez à faire est de la faire.



Mais voilà le problème : c'est difficile de maintenir la pratique de la méditation. Nous sommes si facilement distraits, emportés à droite à gauche ou découragés. Ce qui se passe dans nos vies nous déstabilise chaque jour. Notre intention de pratiquer tremblote et vacille.

L'intention est tout.

Si votre esprit est toujours en phase avec votre intention de pratiquer, vous pratiquez toujours. La pratique est l'esprit de la pratique, plus qu'une activité spécifique. L'esprit de pratique **est** la pratique. Et cet esprit est l'intention.

Qu'est-ce que l'intention ?

On ne peut sans doute pas la définir de façon précise ; comme tous les états intérieurs, c'est difficile à attraper.

L'intention a à voir avec le but. Sa racine latine est *intendere*, ce qui implique *étirer*.

On peut dire que l'intention est de faire grandir, de développer, d'aller vers quelque chose de voulu et de déterminé.

Il y a deux autres activités fondamentales à la pratique bouddhiste qui sont liées à l'intention : l'engagement et le vœu. Regardons comment ces trois choses fonctionnent ensemble.

*Intention* : les événements qui se produisent dans ma vie et les réactions que j'ai envers eux me font penser, ressentir et agir d'une certaine façon.

*Engagement* : affirmant mon intention, je m'engage à m'y tenir fermement. C'est mon cœur qui prend cet engagement.

*Vœu* : je m'identifie à mon engagement. Quoiqu'il arrive, vie après vie, c'est à dire dans une perspective plus grande que ce que je pourrais jamais connaître ou imaginer, je fais le vœu de poursuivre cet engagement.

Le sens de cette pratique du vœu n'est pas qu'un jour je vais arriver complètement à accomplir ce que j'ai décidé. Mon vœu va bien au-delà de cela : il signifie poursuivre ma pratique pour toujours.

Dans le Zen, nous appelons ce vœu, le vœu du bodhisattva, pratiquer pour toujours, pour le bien de tous les êtres.

Maître Dogen appelle cela la pratique continue.

Dans le zen « pratique » signifie toujours pour et avec les autres. Il n'y a pas d'autre sorte de pratique.

Le Zen, suivant en cela la grande aspiration du Mahayana, affirme que « tous les êtres *ont* la nature de Bouddha », ou comme l'interprète Maître Dogen, « tous les êtres *sont* la nature de Bouddha ».

Cela signifie que notre nature humaine est fondamentalement éveillée, pleine de compassion, et d'amour, et complètement reliée (à tout ce qui existe).

Mais si c'est vrai, pourquoi la vie est-elle si difficile ?

Pourquoi est-ce si difficile de maintenir l'intention vers cette pratique spirituelle, de s'y engager complètement, et de faire le vœu de la poursuivre ?

Pourquoi le monde humain est-il si plein de violence, d'injustices et d'égoïsme si nous sommes tous la nature de Bouddha ?

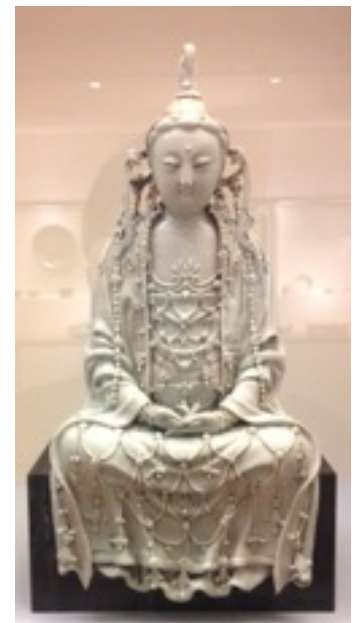
Dans un court sutra du canon pali, le Bouddha dit :

« L'esprit, O moines, est lumineux. Mais il est couvert par des obscurcissements fortuits venus de l'intérieur ».

En d'autres mots, l'esprit, c'est à dire notre conscience, est fondamentalement Bouddha, (« lumineux »).

Toutefois, cette luminosité de l'esprit est recouverte par de mauvaises conditions et l'accumulation de nos réponses erronées à ces conditions à travers le temps.

Ainsi, il nous est difficile de « voir » (notre nature lumineuse).



Lorsque les conditions de notre vie nous amèneront à voir notre propre beauté lumineuse, tout ira bien.

Nous ne savons pas exactement quand cela arrivera, mais nous avons confiance en notre pratique.

Le chemin est clair - même quand il ne semble pas l'être.



Tout ce que nous faisons dans la pratique bouddhiste a pour but de développer notre intention jusqu'à ce qu'elle devienne notre vœu, alors notre intention et notre vie ne font plus qu'un.

<https://www.lionsroar.com/intention-is-the-practice/>

Norman Fischer,

Traduction : Joshin Sensei

(\*) *Beaucoup de sites pour écouter Om mani padme hum :*

par exemple : [https://m.youtube.com/watch?v=iG\\_INuNUVd4](https://m.youtube.com/watch?v=iG_INuNUVd4) .

Plus étrange avec orchestre :

<https://m.youtube.com/watch?v=z4GYHcJgRcI>



## Ouvrir nos cœurs et rencontrer la douleur (1ère partie)

Dans l'iconographie bouddhiste, la compassion prend la forme du/de la bodhisattva Kwan Yin (Kanzeon/Avalokiteshvara) dont on dit qu'elle se manifeste partout où les êtres ont besoin d'aide.



Faire naître en nous cette compassion est non seulement bénéfique aux autres, mais aussi à nous-mêmes.

En plaçant les autres avant nous, nous assouplissons les liens de fixation sur nous-mêmes, et ainsi, nous nous rapprochons de notre libération.

La compassion n'est pas étrangère à aucun de nous : nous savons ce que cela fait d'être profondément touché par la douleur et la souffrance d'autrui.

Tous, nous recevons notre propre part de chagrin et de difficultés au cours de cette vie. Nos corps vieillissent, notre santé devient précaire, nos esprits peuvent être en proie à la confusion et à l'obsession, nos cœurs sont brisés.

Nous voyons beaucoup de personnes contraintes de supporter l'insupportable – la famine, la tragédie, des épreuves dont nous n'avons pas idée. Ceux que nous aimons connaissent la maladie, la douleur et les peines de cœur, et nous aspirons à les soulager de leur fardeau.

L'histoire humaine est une histoire d'amour, de rédemption, de gentillesse et de générosité.

Mais c'est aussi une histoire de violence, de divisions, de négligence et de cruauté.

Confrontés à toutes ces choses, nous pouvons nous attendrir, tendre la main et faire tout ce que nous pouvons pour atténuer la souffrance. Ou nous pouvons choisir de vivre dans la peur et le déni, de faire tout ce que nous pouvons pour empêcher que notre cœur soit touché, craignant de nous noyer dans cet océan de chagrin.

Il nous faut sans cesse apprendre l'une des principales leçons de l'existence : fuir la souffrance – endurcir son cœur, se détourner de la douleur – c'est renoncer à la vie et vivre dans la peur.

Aussi difficile qu'il soit d'ouvrir nos cœurs à la souffrance, c'est pourtant le chemin le plus direct vers la transformation et la libération.

Pour découvrir en nous un cœur éveillé, il est capital de ne pas idéaliser ou mythifier la compassion.

Notre compassion naît simplement de notre volonté de rencontrer la douleur plutôt que de la fuir.

La compassion et la sagesse sont au cœur de la Voie du Bouddha.

Les récits anciens du bouddhisme nous parlent de jeunes hommes et femmes qui se posent exactement les mêmes questions que nous aujourd'hui : comment réagir à la souffrance inhérente à la vie même ?

Comment mettre au jour un cœur véritablement libéré de la peur, de la colère et de l'aliénation ?

Existe-t-il une façon de découvrir une sagesse et une compassion qui puissent faire une réelle différence dans ce monde en proie à la confusion et à la destruction ?

Nous pouvons être tentés de voir la compassion comme un sentiment, une réponse émotionnelle que nous connaissons occasionnellement lorsque nous sommes touchés par la rencontre avec une douleur aiguë.

Dans ces instants d'ouverture, nos défenses s'effritent ; intuitivement, nous ressentons une immédiateté dans la réponse et nous entrapercevons la puissance de la non-séparation.

C'est ce qu'exprimait le grand sage tibétain Milarépa lorsqu'il disait :

« De même que je tends instinctivement la main vers ma jambe blessée pour la soigner, je tends la main pour soulager la souffrance d'autrui comme s'il s'agissait de mon propre corps ».

Trop souvent, ces moments de profonde compassion s'évanouissent, et nous nous retrouvons à nouveau occupés à nous protéger, à nous défendre et à prendre nos distances avec la douleur.

Pourtant, ces expériences fugaces nous encouragent à nous demander si cette compassion pourrait être plus qu'un sentiment qui nous prend par surprise, de manière totalement fortuite.

Peu importe les efforts que nous y mettons, nous ne pouvons pas faire en sorte de ressentir de la compassion.

Mais nous pouvons tourner nos cœurs vers elle.

Dans l'un des récits du bouddhisme ancien, l'ascète réfléchit au vaste voyage intérieur nécessaire pour découvrir la sagesse et la compassion inébranlables.

Il décrit la compassion comme une tapisserie tissée de nombreux fils : la générosité, la vertu, le renoncement, la sagesse, l'énergie, la patience, la sincérité, la détermination, l'amour bienveillant et l'équanimité.



Lorsque nous incarnons tout cela dans nos vies, nous développons le type de compassion qui a le pouvoir de guérir la souffrance.

*C. Feldman,*

<https://www.lionsroar.com/she-who-hears-the-cries-of-the-world/>

*Traduction : Française*



## 8 Avril : Hanah Matsuri, Fête des fleurs et naissance du Bouddha

Tous les ans, le 8 avril est célébré comme étant le jour de la naissance du Bouddha Shâkyamuni.

Cette fête historique est appelée Hana Matsuri (littéralement la fête des fleurs), également connue sous le nom de Kanbutsue.

Selon une ancienne légende, Bouddha se serait écrié au moment de sa naissance : "Le ciel, la terre et moi formons un seul et même être ».

Ainsi, durant Hana Matsuri, un petit pavillon décoré et fleuri est préparé dans chaque temple au Japon, puis on y place une statue du bébé Bouddha pointant un doigt vers le ciel et un doigt vers la terre.

Les fidèles se recueillent au pied de ces statuettes et arrosent le Bouddha avec un thé sucré nommé amacha, obtenu avec des feuilles d'hortensia japonais écrasées.

Pendant le *Hana Matsuri*, des cortèges passent dans les rues décorées et des hommes portent des structures fleuries représentant des images de Bouddha.

Tout comme les festivals de printemps, cette fête est aussi l'occasion de prier pour écarter les démons et pour obtenir de bonnes récoltes.



*Comme tous les ans, vous pourrez assister à cette Fête à La Demeure sans Limites !*



## Un nouveau site pour La Demeure sans Limites :

Tout beau, tout neuf : plus clair, plus lisible, plus de photos et de vidéos ; en plus des dates et du planning de La Demeure sans Limites, de Jôkei Sensei et de Joshin Sensei, vous trouverez des lectures, (textes de la Vie, des conférences, etc), des enseignements d'enseignants contemporains, et aussi les e-book (" Flip-books", à lire sur tous supports) faits avec la Sangha de La Demeure sans Limites.

Vous pourrez aussi réagir et nous écrire, ou réserver directement votre séjour.

Les actualités du temple, de Joshin Sensei, des zendos.

Des liens vers d'autres sites qui nous semblent intéressants à partager.

Vous pourrez aussi réagir et nous écrire, ou réserver directement votre séjour.

Tout devrait être prêt au 1er Avril.

Voici sa nouvelle adresse :

[www.larbredeleveil.org/lademeuresanslimites](http://www.larbredeleveil.org/lademeuresanslimites)

Nous avons aussi créé une page Facebook dont voici l'adresse :

<https://www.facebook.com/pg/Lademeuresanslimites/>

*Jôkei Sensei*

## En Vrac :



Les 7 et 14 avril, Sagesses Bouddhistes sera consacré à "Interdépendance et droit du vivant", avec le Docteur Yvan Beck.

Vétérinaire bruxellois et bouddhiste, Yvan est très engagé sur ces deux sujets.

Il a ainsi créé une association, Planète-Vie (<http://planetevie.be>), qui œuvre notamment à faire reconnaître les animaux comme êtres sensibles dans le droit belge et a organisé en 2016 un grand symposium sur l'Interdépendance à Bruxelles, avec Matthieu Ricard, Jane Goodall, Olivier De Schutter et de nombreux experts du vivant.

Il a aussi été le conseiller scientifique du film "LoveMEATender" (infos sur le site de Planète-Vie), consacré à la filière de la viande.

(Pour la petite histoire, à la fin du tournage, toute l'équipe technique était devenue végétarienne...).

*Info offerte par Françoise*



Vous aimez les belles photos, les poèmes japonais, les beaux livres ?

**Misuzu Kaneko**, poétesse du début du 20ème siècle est devenue une « classique » au japon. Poèmes inclassables, images rares...

Appréciez-la à travers ce beau livre, qui donne aussi sa bio, et le récit d'une française partie sur ses traces au japon.

Une bio : <https://www.youtube.com/watch?v=vYJbfmPqTkc>



Au bout d'une brève montée, au bord d'un sentier de la Charousse...  
Soudain trois beautés me sont apparues... Deux pins qui s'enlaçaient  
et un peu plus loin, un noisetier, par le vent, tout incliné...

Et d'un pin, vers lui tendues, deux grandes branches le bordaient...

Je fais le voeu avec tous les êtres de tendre mes mains vers tous ceux qui ont besoin.

En regardant Michel dehors avec son beau bouc...

Je fais le voeu avec tous les êtres d'accepter le temps de chacun et de savoir jouer...

En sentant les délicieux parfums dans la maison de Charousse,  
et en goûtant les mets exquis de Coline,

Je fais voeu avec tous les êtres que chaque affamé soit rassasié.

J'offre avec gratitude mes peines, pour qu'elles se transforment en ailes pour m'envoler...

*Gina*



## Faire le vœu avec tous les êtres : les gathas

*Les gathas sont de courts poèmes, qui nous offrent l'occasion de dédier nos gestes quotidiens à tous les êtres. Ils nous aident à nous rappeler qu'à chaque instant nous sommes reliés à tout l'univers, et que chacun de nos gestes, aussi simple soit-il, retenti à travers le monde... rien de spécial, et pourtant la compassion s'exprime à chaque instant.*

Pour en lire davantage : <https://frama.link/pratiquer-gathas>  
 et pour essayer : [https://padlet.com/lulena\\_zen/lavieengathas](https://padlet.com/lulena_zen/lavieengathas)

En caressant mon chat,  
 Je fais vœu avec tous les êtres  
 D'apporter de la douceur dans le monde.

En allumant mon ordinateur,  
 Je fais vœu avec tous les êtres  
 De me rappeler que nous sommes tous reliés.

En grattant le pare-brise de ma voiture,  
 Je fais vœu avec tous les êtres  
 De décoller tout ce qui s'accroche en moi.

*Anne*

Quand je n'arrive pas à trouver le sommeil,  
 je fais le vœu, avec tous les êtres,  
 d'avoir toujours de la gratitude pour les situations  
 qui me permettent de cultiver la patience.

*Guillaume*

Devant le premier lever de soleil de l'année  
 Je fais le vœu de sourire à la vie  
 Avec tous les êtres.

*Martine*



### Gatha du nouvel an

« Dans un monastère Bouddhiste, au bout du chemin où les moines s'exercent à la méditation marchée, on a gravé sur une grosse pierre cinq caractères qui signifient « chaque pas fait lever un vent frais ».

*Thich Nhat Hanh- Guide de la méditation marchée.*

Sur le chemin du nouvel an  
Je fais voeu avec tous les êtres  
De laisser lever le vent frais à chaque pas

### Gatha des oiseaux

Remplissant de graines la mangeoire à oiseaux,  
Je fais vœux avec tous les êtres  
D'être source de réconfort en toutes circonstances

*Yvon*





### Gatha du ménage

Lavant le sol de ma maison à l'eau claire,  
je fais voeu avec tous les êtres  
de purifier ma maison intérieure en cultivant ma capacité d'éveil



### Gatha de la boîte aux lettres

Quand j'ouvre ma boîte aux lettres,  
je fais voeu avec tous les êtres  
d'accueillir ce que je reçois avec joie



### Gatha de la nature

Quand j'étends le linge dehors, au soleil,  
je fais voeu avec tous les êtres  
d'offrir ma gratitude à la nature pour ses bienfaits

### Gatha des essuie-glaces

Quand je fais fonctionner mes essuie-glaces,  
je fais le voeu avec tous les êtres de regarder la  
réalité au-delà de ce que je vois

### Gatha de zazen

Quand je m'assois sur mon coussin,  
je fais voeu avec tous les êtres  
de ne rien attendre

### Gatha de la lessive

Quand je nettoie les tâches sur le linge,  
je fais voeu avec tous les êtres  
de sortir de l'illusion que la vie est sans tâches

*Laurence*







*Kanzeon printanière dans la cour de La Demeure sans Limites.*

**Illustrations :** *En une : urbansketchersnewzealand.*

*Autres : Yvon , La Demeure sans Limites, theosophy watch, Lion's Roar*

Du 24 au 26 mai, préparation du jardin avec Toen Ni – et Kanzeon, bien sûr !

*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....*