

DAISHIN

L'Esprit Vaste

大心

Calligraphie d'Akiko San



Joshin Sensei :

- **Betsuin** Valence : du 1er au 7.
- **Paris** : samedi 14 : journée de pratique : <http://www.montagnes-et-forets-du-zen.org/>

La Demeure sans Limites :

Retraites :

- du mercredi 4 au dimanche 8 : **Rohatsu**, l'Eveil du Bouddha.
- du dimanche 22 au merc. 25 : À la source de la joie !
- du lun. 30 déc. au jeudi 2 janv. : Nouvel An à Charousse (26) .

<https://www.larbredeleveil.org/lademeuresanslimites/programmes-de-la-demeure-sans-limites/>

Uposatha :

- Pleine lune : jeudi 12,
- Nouvelle lune : jeudi 26 déc.

rejoignez-nous : <https://www.nousasseoirensemble.org/>

« On nous écrit » :

Sortie en salles le 27 du film «Tenzo» consacré à deux moines secourant les survivants de Fukushima :

[Interview Katsuya Tomita \(TENZO\) "](#)

Le disciple demande au Maître :
- Qu'est-ce que la Voie ?
- Ton questionnement à cet instant, voilà la Voie ! »

Questionnons-nous donc :



Noël : vous avez pris Refuge, ou vous vous sentez proche des Enseignements du Bouddha :

*Que signifie Noël pour vous ?
 Comment le fêter ?*

Nous avons posé la question aux personnes de La Sangha de La Demeure sans Limites.

Des réponses variées, des souvenirs d'enfance et aussi une occasion de pratiquer la Voie du Bouddha ; un refus du consumérisme mais aussi le désir de donner ; une pensée tournée vers les autres et un partage ; un moment de joie mais aussi un goût du silence : voici leurs réflexions.

En 2018, nous avons fait une première approche de ces thèmes et proposé ce qui à mon avis, et « sans me vanter » (!), reste un des plus beaux numéros que nous ayons réalisés, à la fois visuellement et par l'intérêt de ses articles :

<https://larbredeleveil.org/daishin/lespritvaste/2018/12/>

Sommaire :

Planning des activités du mois
et Pleine Lune

*Joshin Sensei,
La Demeure sans Limites.*

Questions / Réponses :

1 - Est-ce que votre engagement dans La Voie du Bouddha a changé votre approche de Noël

1 a - Avez-vous fait des changements matériels ?

1 b - Quelle est votre compréhension de Noël en tant que bouddhiste ?

1 c - est-ce que vous vous sentez étranger à ces fêtes, ou plus proche, ou pareil ?

2 - Que répondez-vous quand on vous souhaite « Joyeux Noël » ? Aux personnes un peu plus loin ? À celles qui connaissent votre engagement ?

3 - Qu'est-ce que vous aimeriez faire de « bouddhiste » pour Noël, ou qu'est-ce que vous allez faire ? Donnez 3 exemples.

Pour vous Noël, c'est la période...

Annexe :

Deux questionnaires complets,
Danièle K. et Françoise



Décembre :

l'Illumination du Bouddha :

Vous pouvez lire
le « Flipbook » :

« Avec le Bouddha sur le Chemin de l'Eveil »

réalisé par Joshin Sensei et la Sangha :
recherches, discussions, les conclusions d'un travail
mené ensemble. Et avec de belles illustrations !

Sur le nouveau site permanent dans Daishin :

<https://frama.link/les-carnets-de-la-Sangha>

MP : Daishin

Il y a déjà plusieurs livres prêts à être consultés.

Gardez cette adresse, petit à petit, nous allons mettre
d'autres "Flipbook" présentant le travail de la Sangha de
Joshin Sensei.

Réponses au questionnaire :

1 - Est-ce que votre engagement dans La Voie du Bouddha a changé votre approche de Noël ?

- Oui. Mon engagement dans la Voie du Bouddha a rendu mon approche beaucoup plus sereine grâce à ma possibilité de relativiser et de transformer mon attente en une attitude de compassion ou une recherche de compréhension



- Mon engagement bouddhiste n'a pas fondamentalement changé mon approche de Noël.

Le vrai changement a eu lieu quand la religion catholique dans laquelle j'ai été élevée n'a plus eu de sens pour moi.

Tristesse de perdre l'espérance de Noël, si « Gloire à Dieu au plus haut des cieux » n'a plus cours, comment dire « Paix sur la terre aux hommes de bonne volonté » ?

La solution a été de prendre pour seul objectif le bonheur de mes enfants, de mon mari, de mes parents...

L'engagement bouddhiste a renforcé, affiné et étendu cette position. Je veux me réjouir avec ceux qui se réjouissent.

J'aime bien l'idée que le salut puisse venir de l'enfant le plus démuné au rebours de l'échelle des valeurs en cours.

- Oui, l'engagement dans La Voie du Bouddha a apporté des changements pour moi et en apporte encore à Noël. Sans culture religieuse autre que des lectures, on fêtait Noël dans ma famille, sans trop d'explications, occasion de retrouvailles familiales, de repas jolis et savoureux, d'un cadeau à chaque enfant. Souvenirs de lumières des bougies dans l'obscurité, de douceur.

J'ai reproduit cette occasion de plaisir partagé avec ma propre famille.

- J'essaye de vivre, comprendre et participer à cet événement chrétien.

1 a. Avez-vous fait des changements matériels ?



- Une meilleure attention/compréhension dans mes gestes instinctifs ou de tentations devant des offres séduisantes pour offrir !

- Je dirais que cela a renforcé ce que je ressens depuis mon adolescence.

A cette période, en famille, on avait décidé de limiter vraiment les cadeaux, la consommation...

Depuis, cela reste un moment de partage, mais dans la sobriété.

- Je crois que même avant de pratiquer le bouddhisme je n'avais ni une compréhension ni une approche de Noël claire et engagée. Je n'ai pas grandi dans une ambiance religieuse. Par contre, plus les années passent, plus je suis dégoûtée par l'aspect mercantile de cette fête, qui est censée être une fête de lumière et en lien avec le solstice d'hiver, moment où les journées s'accroissent nouveau.

- Je ressens plus de détachement envers l'« obligation rituelle » concernant les excès de table, et la possibilité de revendiquer une recherche de végétarisme et d'abstinence d'alcool.

- Depuis mes 18 ans, je me suis distancée du christianisme, notamment en raison de tout ce que je ressentais comme paradoxal et contradictoire entre ce qu'on prêchait et disait dans les messes et la pratique des croyants et de certains prêtres. Un des paradoxes, c'était Noël avec une surconsommation grandissante, un excès de nourriture, beaucoup de gaspillage et un éloignement de ce qu'à mon avis devrait être l'esprit de Noël.

Mais en vivant en Europe, depuis plus de 30 ans, j'ai pu vivre un autre Noël avec ma petite famille et certains ami(e)s en partageant un repas simple et en diminuant, voire en abolissant les cadeaux.

- Ayant eu une éducation catholique, cette fête était l'occasion lorsque j'étais enfant de suivre cette tradition, écouter des chants de Noël, installer une crèche, etc. C'était un moment familial, avec les grands-parents. Au fil des ans nous essayons que ce soit le plus simple possible, mais je supporte de moins en moins le côté commercial qui y est associé. Cela reste pour nous un moment familial, surtout avec les petits-enfants et les enfants. C'est important pour eux que nous nous retrouvions, et qu'il y ait des cadeaux.

Avec mon compagnon, nous essayons que ce moment soit un moment de partage, qu'il n'y ait pas de gâchis, par de petites actions, comme par exemple l'emballage « zéro déchet » et que les cadeaux ne soient pas des cadeaux « gadget ». Nous prenons un petit sapin dans notre forêt, et nous réutilisons les décorations d'une année sur l'autre. Pour les repas, nous essayons aussi à la fois de respecter leurs goûts, de proposer des plats différents plus festifs, mais sans démesure. Notre fille est végétarienne comme nous et nos petits-enfants le savent et nous posent souvent des questions là-dessus.



Je pense que en tant que bouddhiste, il y a une attention à porter pour que cette période se passe sans conflit familial, sans excès dans tous les domaines (décorations, éclairage, nourriture, boisson, ...) Je ne suis pas spécialement en attente de ce moment, mais je suis contente de rendre mes enfants et petits-enfants heureux.

- Pas grand chose. C'est toujours une occasion de réunir la famille proche, d'échanger les cadeaux.

Je fais juste attention à l'alcool pour respecter les préceptes.

1.b Quelle est votre compréhension de Noël en tant que bouddhiste ?



- Renouveau, renaissance, retour de la lumière

- C'est un temps de partage, un temps où je me sens davantage reliée, un temps de recueillement aussi, un temps pour prendre soin de ceux qui m'entourent.

- Une fête de lumière, « d'arrêt », de réunion entre amis, famille, un jour où personne ne devrait avoir faim, être seul-e, avoir froid, un moment de solidarité, de don.

- On voit mieux le sens du « donner-recevoir » (même si l'idée de « cadeaux de Noël » n'existe pas à ma connaissance dans la tradition chrétienne originelle et ne fut créée qu'avec l'avènement du « Dieu moderne » de l'Occident : le commerce !). C'est néanmoins l'occasion si on le souhaite de revisiter le sens du « don ».

- C'est une fête de la naissance de Jésus, au même titre (pour moi) qu'on fête la naissance et la mort de Bouddha. Un moment de gratitude et de remerciement pour tout ce qu'ils nous ont transmis, en ouvrant nos consciences, nous aidant à poser un autre regard sur nous et le monde.

- Je n'ai pas vraiment une vision « bouddhiste » de ce jour-là. Pour moi, Noël a toujours représenté la fête de la célébration de la naissance du Christ (j'assiste d'ailleurs à la messe du 24 décembre dans la communauté de l'Arche, car mon fils est accueilli dans un foyer de l'Arche, communauté catholique pratiquante) et nous l'accompagnons lors de cette célébration.

Je vois l'homme Jésus, non comme le fils de Dieu (auquel je ne crois pas), mais comme une figure de l'aspect divin de tout homme.

Il est une lumière apparue dans le monde humain tout comme le Bouddha et son enseignement est la lampe qui nous éclaire et nous délivre de l'ignorance.

La Nature de Bouddha est pour moi également cet aspect « divin » de l'être humain.

Bouddha n'est pas Dieu mais en tant que bouddhistes, nous sommes « fils de Bouddha », comme Jésus, le Christ est « fils de Dieu ». Dieu, pour moi, n'étant pas un être créateur, dirigeant la vie des hommes mais une figure symbolique qui nous oriente vers la nature divine inhérente à la condition humaine (cf. l'épisode de Nicodème dans l'évangile avec l'évocation de la deuxième naissance).

- Noël une célébration religieuse pour les chrétiens ou l'occasion d'une fête tout simplement !

- Pour le Noël chrétien, j'essaie de bien comprendre ce que cela représente pour les chrétiens, sachant que, en tant que breton, nourri des traditions celtiques, je sais que la date (proche du solstice), le sapin sans doute aussi, sont en Europe occidentale, la christianisation d'un fait religieux d'avant le christianisme.

Pour le Noël de la consommation, en tant que bouddhiste, c'est une occasion de s'interroger sur l'avidité, en soi, chez les autres, et aussi de se mettre dans metta (Il y a tous ceux qui ne reçoivent pas de cadeaux à Noël, qui sont dans la rue, très pauvres, etc). Mon père nous racontait toujours que dans son enfance, il n'avait droit qu'à une orange.

A travers le message du Christ, sans faire de syncrétisme, c'est une occasion de se remémorer les trois poisons, les paramitas, les préceptes.

- C'est une incitation à la surconsommation ! Avec l'exploitation des personnes -voire des enfants- (pour vendre à bas prix !) souvent à l'étranger et vivant dans la misère !!! Sans oublier le gaspillage énergétique que l'objet à vendre génère ! Je garde un certain recul dans mon regard quant au nécessaire, au vital, à l'équitable ! C'est aussi un moment de respect envers les personnes pour qui la fête de Noël est un temps religieux et spirituel, comme pour nous, en tant que bouddhistes, l'éveil du Bouddha et son enseignement. Voilà une nourriture spirituelle qui m'apprend comment je suis relié(e) à tous les êtres et à l'univers.



- C'est un moment pour l'observation des trois poisons, et la recherche d'antidote avec l'aide des préceptes :

- Effort pour réserver les cadeaux aux enfants, peu et « éthiques » - mais maintenant, avec les petits-enfants, cela passe un peu inaperçu dans l'avalanche des cadeaux « commandés » au Père Noël. ...
- A propos de Père Noël, le respect du 4^{ème} précepte (*Ne pas mentir*) a été possible avec mes enfants, mais choque dans la position de grand-mère (comment faites-vous ?). Peut-être que ma colère devant l'exploitation de la crédulité des petits pour vendre un maximum, le mensonge organisé, le conditionnement à l'avidité... n'est pas calmée. Occasion de parler d'avidité, de pauvreté.
- Elimination progressive des toxiques (alcool) et de la viande, poisson, coquillages, aux repas.

Si de bonnes choses sont au menu, ça va, et c'est juste... très joyeux !

- Noël est généralement associé à une abondance de mets, de boissons, de cadeaux. Abondance, surabondance et débordements. Je pense que nous essayons de préparer de la nourriture qui fasse plaisir aux personnes présentes mais sans chercher « le repas sans fin (faim ?) ». Pour la boisson, il y a un peu d'alcool pour les convives, sans plus. Nous-mêmes en consommons très très peu. Cadeaux, trouver ce qui fait plaisir à la personne sans spectaculaire. L'année dernière nous avons commencé à remplacer les papiers cadeaux par des furoshiki réutilisables, j'ai trouvé cette idée très bonne. Habituellement, on finit la soirée avec une poubelle pleine de « beaux papiers » froissés, déchirés, à peine regardés.



1.c Est-ce que vous vous sentez étranger à ces fêtes, ou plus proche, ou pareil ?



- Noël n'est pas un jour anodin. Ce jour-là, les personnes seules, sans l'avoir décidé, choisi, sont sans doute encore plus seules, c'est ce sentiment qui m'habite pour cette fête.

- Je ne peux pas dire que je me sente étrangère à ces fêtes, car je ne voudrais pas être seule le jour de Noël, donc je n'en suis pas détachée.

Je pense même que j'en suis plus proche par sa signification spirituelle depuis que je pratique le bouddhisme, notamment suite aux enseignements sur la compassion, la gratitude et grâce à la connaissance des préceptes.

Dans le Bouddhisme, j'ai retrouvé une autre forme de spiritualité, en particulier, grâce à la méditation (Zazen), une autre forme d'intériorité, que je n'avais pas trouvée dans le christianisme avant.

Les retraites lors de cette période me permettent de me connecter au sens profond d'une telle fête, une distance par rapport à sa dégradation en lien avec sa commercialisation.

- Etranger, proche ou pareil : je garde un certain attachement à cette fête car elle est toujours respectée dans l'histoire familiale. Attachement à cette possibilité d'entretenir les liens sociaux, attachement à la tradition, respect d'un patrimoine culturel fondateur d'une civilisation.

- Peut-être plus proche justement parce que je rapproche Jésus et Bouddha, les voyant comme deux lumières qui éclairent les pauvres humains

ignorants que nous sommes.

- Je ne vis pas du tout cette période de Noël comme étant une fête, depuis fort longtemps !

- La Voie du Bouddha, au fil des années, m'amène à des questionnements : pour mieux comprendre les autres, suivre une voie différente sans les agresser, la pratique a été essentielle.

Les religions et leurs points de repères forts sont eux aussi conditionnés, mais ils forment les liens de millions de personnes avec la lumière, le divin, leur seul réconfort parfois dans le monde mouvant, effrayant, douloureux. Je suis devenue beaucoup plus respectueuse et prudente, et curieuse aussi, sur ce sujet. Même si parfois l'utilisation de la religion pour le pouvoir politique est une grande cause de souffrance des gens.



En écoutant les chrétiens, et en lisant des écrits de Thich Nhat Hanh ou du Dalai Lama, j'ai vu certaines choses, comme :

- * Noël fête la naissance d'un enfant, et l'hommage rendu au nouveau-né fragile questionne en chacun sa propre vulnérabilité, et encourage le développement de qualités comme le don, la protection, l'amour.
- * Noël et sa lumière au milieu de la nuit offrent l'espoir de l'existence du lien entre les deux (lumière, divin, et confusion, vie souffrante) et le nomment : abandon, amour. Cette compréhension m'a bouleversée et a stimulé ma pratique sur la Voie.
- Très proche : la conception dans un corps ouvert et un esprit vide.
- C'est toute la question de ne pas marquer trop la différence tout en étant capable de suivre notre Voie... mais cela se manifeste aussi par les actes.



2. Que répondez-vous quand on vous souhaite « Joyeux Noël » ? aux personnes un peu plus loin ? À celles qui connaissent votre engagement ?



- Je réponds par un sourire.

- Si les personnes sont seules, je vais surtout m'inquiéter de savoir ce qu'elles vont faire ce soir-là, et les inviter à rejoindre le petit groupe d'amis solitaires avec qui j'ai pris l'habitude de passer ce moment.

- Aux personnes plus éloignées, je souhaite une période de partage, de sérénité, de joie et de solidarité.

Aux personnes plus proches aussi, mais d'une manière plus personnelle avec la pratique qui va avec.

Aux personnes plus proches, je parle de ma pratique de méditation quotidienne et du bienfait d'une retraite en silence et en méditation surtout dans cette période très agitée (dans le monde extérieur en tout cas) avec beaucoup de dérives si on n'y prend pas garde.

- Les personnes qui connaissent mon engagement ne le considèrent pas comme « religieux » mais « philosophique » et ne sont plus véritablement chrétiennes pratiquantes.

Par ailleurs, les fêtes de Noël sont vues par ces personnes comme indispensables pour les retrouvailles familiales et pour pratiquer des « rituels » finalement dépourvus de connotations religieuses. Dans ce contexte j'exprime des intentions amicales ou affectueuses sans que mon appartenance à cette culture occidentale ne s'oppose à mon engagement bouddhiste.

L'histoire de l'occident est liée à celle du christianisme et est parvenue précisément aujourd'hui à l'idée de la laïcité grâce à laquelle il est possible d'éviter les conflits intérieurs ou conflits sociaux d'autrefois.

- Pour moi c'est une attention bienveillante, donc j'y suis sensible. De plus, je suis imprégnée par une culture chrétienne et suis assez consciente d'en être encore influencée, ne serait-ce qu'inconsciemment.

Le message de Jésus est un message d'amour et j'y crois.

La manière avec laquelle l'église, celle que je connais tout au moins, a traité le message de Jésus, ne m'inspire en rien. Je me sens bien plus proche et en adéquation avec la voie du bouddhisme, vos enseignements et avec la Sangha. C'est là que je trouve ma place.

Ensuite, je pense que Jésus a existé et a été un enseignant lui aussi. Chacun-e a une sensibilité différente qui va le/la guider vers un enseignement approprié. Tant que cette recherche est dirigée vers l'inclusivité, la bienveillance, la conscience, alors l'enseignement s'y référant est valable.

- « Merci, et joyeux Noël à vous aussi », tout simplement. Car je pense que la plupart font référence à l'aspect « laïque » des fêtes de Noël. Fête familiale où l'on s'offre des cadeaux et où nous prenons plaisir à voir le regard émerveillé des enfants qui croient encore au Père Noël.

- J'ai tendance à jouer le jeu, je réponds poliment et c'est pour moi, la seule façon de partager un moment souhaité comme joyeux, même s'il est superficiel !
Je le respecte.

Aux personnes qui connaissent mon engagement, sauf si je suis en famille, je dis que je ferai une méditation jusqu'à minuit en lien avec la Sangha, pour tous les êtres, pour la paix de tous ceux qui font la fête !

Cette méditation est le temps le plus paisible que je connaisse à Noël.

- A ceux qui me disent Joyeux Noël, je souhaite de tout cœur qu'ils soient heureux et en paix. Le temps de Noël me fait éprouver profondément l'impermanence et le vide intime, profond laissé par la mort de ceux que j'ai aimés.

Mon cadeau à mes enfants et petits-enfants est de ne pas faire part de cette tristesse et de me réjouir du présent avec eux.

3. Qu'est-ce que vous aimeriez faire de « bouddhiste » pour Noël, ou qu'est-ce que vous allez faire ? Donnez 3 ex. !



- Je pense faire un grand ménage dans ma salle de méditation, et bien sûr, trouver un moment pour m'asseoir, reliée à la Sangha, à toutes les

personnes vivantes, disparues... Concrétiser enfin le parrainage que je souhaite faire depuis longtemps d'une personne tibétaine âgée. Et, peut-être, copier un texte (le poème de Hakuin ?) pour me faire le cœur léger.

- Partager un repas végétarien et des vécus importants, spirituels avec des proches. Partager avec ceux qui sont dans le besoin. Méditer.

- Explorer l'environnement pour solliciter les personnes fâchées ou seules, occasion de petits coups de pouce pour faire la paix... Cela marche ou pas, ça va.

- Eviter de manger des animaux. M'efforcer de voir dans les échanges de cadeaux « l'énergie » du « don » pouvant s'adresser à tous les êtres. Revendiquer l'aspect « laïc » d'une fête originellement religieuse qui n'est plus vécue comme telle par la plupart des habitués, avec toute mon estime pour les communautés qui la vivent dans l'esprit d'une religion ayant su intégrer le Bouddha à sa liturgie (« Saint Josaphat » selon Jean-Noël Robert).

- J'aimerais partager avec ma famille une activité altruiste ou qui ait en tous les cas du sens :

comme une activité caritative, une marche ensemble dans la nature, en communion avec les éléments et une lecture de textes qui nous ont touchés, chacun et chacune, ou chanter ou jouer quelque chose.



- Faire un don financier à diverses associations caritatives. Allumer une bougie le soir de Noël pour symboliser la lumière qui vient dans le monde (Jésus et Bouddha, même combat !) et rappeler à mon entourage la signification profonde de Noël. Ne pas tomber dans l'avidité en répondant sans mesure à la fièvre consumériste qui règne à cette époque de l'année.

- Ce serait de me joindre à une équipe pour servir des personnes isolées, qui seront contentes parce que nous sommes ensemble, je pense ? Méditer avec la Sangha, avec et pour tous les êtres, au temple ou chez moi.

- Nourriture, boissons, cadeaux justes. Réfléchir à cette notion de cadeau ? Et trouver un don à faire en dehors de la famille, quoi, comment à voir ?

Oui, je pense aussi qu'on pourrait plus réfléchir à ces cadeaux. Mais ce n'est pas toujours facile, notamment lorsqu'il y a cette fameuse liste ou lettre au Père Noël qui est instituée ! Peut-être déjà en parler avec eux, sans heurter ni fâcher. Voir si je peux fabriquer moi-même plus de cadeaux.

- Inviter un SDF à passer Noël à la maison. Me réconcilier avec des gens avec qui j'ai eu de graves conflits. Convaincre les gens qu'on peut fêter Noël sans massacrer des centaines de milliers de sapins. Récupérer tous les jouets jetés le lendemain de Noël pour les distribuer aux enfants pauvres.



- Etre un moment, même court, en silence dans le brouhaha de vingt personnes réunies et laisser être, vivre, ce qui nous relie. Allumer

ensemble cette bougie de l'année qui commence. Laisser une place ouverte à un invité surprise qui ne fêterait pas Noël (isolement, vieillesse, handicap...)

- Pratiquement, j'appelle au téléphone tous ceux que je sais être seuls le soir de Noël. J'essaie d'étendre une compassion bienveillante à toutes les victimes d'injustice, à tous ceux qui souffrent. Se sentir ainsi relié aux multiples autres dans la joie et la peine est la solution que j'essaie d'appliquer à Noël.



Pour vous Noël, c'est la période :



- Du partage, de la lumière qui revient et un temps d'introspection.

- Des rencontres, de partage et de transmission d'un message d'amour et de solidarité que Jésus est venu nous transmettre (et pas seulement lui). Mais tout cela n'est pas réduit à cette période là. On devrait justement l'étendre à tous les moments de notre vie. Depuis la rencontre avec sœur Catherine, une sœur ermite, il y a 2 ans environ, je me suis réconciliée avec le christianisme.

- J'ai toujours ressenti Noël comme une période où la prise de recul et l'introspection étaient possibles malgré les débordements bien connus d'agapes et de marketing, même si cela ne facilite pas. La période du creux de l'hiver est l'occasion de mettre mon esprit dans le mouvement de tri et de renouvellement vécu par la nature.

- De la fragilité du rassemblement et des journées les plus courtes donc de la luminosité la plus faible.

- Des réunions familiales, du plaisir d'offrir des cadeaux : de voir la joie et le regard émerveillé des jeunes enfants. C'est aussi essayer de ne pas perdre de vue la véritable signification de cette fête qui était à l'origine une fête religieuse et non pas cette débauche consumériste qu'elle est devenue dans notre société désenchantée et a-religieuse.

- Des souvenirs d'enfance, avec un regard qui a pris de la hauteur !

- C'est un jour comme un autre, sauf qu'il y a beaucoup d'excitation à l'extérieur, de brillant, d'abondance, et de dépenses...

- Pour la famille : comment faire pour gérer les différences de perception et de vécu de Noël de tous. Se réunir, c'est parfois mettre à jour les dissensions ?

- C'est un moment que j'ai envie de faire passer vite.

- De l'absence de lumière dehors, de souvenirs parfois heureux, parfois difficiles, donc l'importance d'apporter de la joie et autour de nous.

Pour regarder si quelqu'un a besoin d'aide et apporter de la présence, de l'écoute à des personnes de ma famille qui sont seules, et être là pour tous.



Et vous ?

Que sera votre Noël ?

Cadeaux : prenez-vous garde à leur provenance, leur valeur, le temps d'utilisation... ?

Repas : qu'allez-vous faire ? Comme tous les ans ? Un peu moins, un peu plus ? Ouvrir votre porte à d'autres personnes ?

Des conversations, des rencontres, de la joie, mais aussi du silence...

***Tout ce qui nous inspire
à voir ce qui est vrai
et à faire
ce qui est bon
est une pratique juste.***

Ajahn Chah

ANNEXE : Deux questionnaires complets, *Danièle K. et Françoise.*

1. Est-ce que votre engagement dans La Voie du Bouddha a changé votre approche de Noël ?

1 a. Avez-vous fait des changements matériels ?



Je crois que même avant de pratiquer le bouddhisme je n'avais ni une compréhension ni une approche de Noël claire et engagée. Je n'ai pas grandi dans une ambiance religieuse. Par contre, plus les années passent, plus je suis dégoûtée par l'aspect mercantile de cette fête, qui est censée être une fête de lumière et en lien avec le solstice d'hiver, moment où les journées s'accroissent à nouveau.

1 b. Quelle est votre compréhension de Noël en tant que bouddhiste ?

De nouveau, une fête de lumière, "d'arrêt", de réunion entre amis, famille, un jour où personne ne devrait avoir faim, être seul-e, avoir froid, un moment de solidarité, de don.

1 c. Est-ce que vous vous sentez étranger à ces fêtes, ou plus proche, ou pareil ?

Je ne peux pas dire que je me sens étrangère à ces fêtes, car je ne voudrais pas être seule le jour de Noël, donc je n'en suis pas détachée. Je pense même que j'en suis plus proche par sa signification spirituelle depuis que je pratique le bouddhisme, notamment suite à vos enseignements sur la compassion, la gratitude et par la connaissance des préceptes.

2. Que répondez-vous quand on vous souhaite « Joyeux Noël » ? Aux personnes un peu plus loin ? À celles qui connaissent votre engagement ?



Pour moi c'est une attention bienveillante donc j'y suis sensible. De plus, je suis imprégnée par une culture chrétienne et suis assez consciente d'en être encore influencée, ne serait-ce qu'inconsciemment. Le message de Jésus est un message d'amour et j'y crois. La manière avec laquelle l'église, celle que je connais tout au moins, a traité le message de Jésus, ne m'inspire en rien. Je me sens bien plus proche et en adéquation avec la voie du bouddhisme, vos enseignements en tant qu'enseignante (et Maître) et la Sangha. C'est là que je trouve ma place. Ensuite, je pense que Jésus a existé et a été un enseignant lui aussi. Chacun-e a une sensibilité différente qui va le/la guider vers un enseignement approprié. Tant que cette recherche est dirigée vers l'inclusivité, la bienveillance, la conscience, alors l'enseignement s'y référant est valable.

3. Qu'est-ce que vous aimeriez faire de « bouddhiste » pour Noël, ou qu'est-ce que vous allez faire ? Donnez 3 exemples !



J'aimerais partager avec ma famille une activité altruiste ou qui aie en tout cas du sens :

- une activité caritative
- une marche ensemble dans la nature, en communion avec les éléments
- une lecture de textes qui nous ont touchés, chacun et chacune, ou chanter ou jouer quelque chose.

Pour vous Noël, c'est la période :

- de la fragilité
- du rassemblement
- des journées les plus courtes donc de la lumière la plus faible

1. Est-ce que votre engagement dans La Voie du Bouddha a changé votre approche de Noël ?

1 a. Avez-vous fait des changements matériels ?



Oui. En fait, je crois que la pratique m'a (paradoxalement ?) insufflé une sorte « d'esprit de Noël » qui n'est pas forcément très présent dans ma famille.

Depuis toujours, j'aime faire des cadeaux et essayer de dénicher un cadeau qui fera plaisir à son destinataire. Mais ces dernières années, je me suis de plus en plus mise à chercher des cadeaux qui font sens - qui seront moins « luxueux » peut-être, plus « simples », mais qui témoigneront peut-être aussi plus de l'affection que j'ai pour la personne. Des cadeaux « faits maison » aussi. J'offre aussi plus volontiers des cadeaux « immatériels », comme des places pour un spectacle que la personne appréciera.

Des

1 b. Quelle est votre compréhension de Noël en tant que bouddhiste ?

En fait, la pratique a fait des fêtes de fin d'année un moment de lien pour moi, là où, dans ma famille, elles manquent parfois un peu « d'âme » à mon goût (je m'en rends compte maintenant : c'est surtout une période d'exagération tous azimuts - repas, boissons, cadeaux...). Je suis un peu à contre-courant parfois, mais je vois que ce n'est pas forcément mal accueilli (et pour le reste, j'essaie de trouver un juste équilibre entre faire comme il me semble juste et ne pas trop « bousculer » mon entourage).

1 c. Est-ce que vous vous sentez étranger à ces fêtes, ou plus proche, ou pareil ?

C'est aussi un moment de gratitude, et un moment de contentement. Et un moment pour redonner tout ce que l'on reçoit tout au long de l'année. Parfois littéralement, parce qu'il m'est arrivé de donner certains cadeaux reçus à d'autres personnes - pas pour me débarrasser de quelque chose que je ne voulais pas mais parce que je pensais/savais que l'objet serait beaucoup plus apprécié par cette personne, ou qu'il n'aurait pas la même valeur pour elle (comme un joli coffret de parfumerie offert à une dame qui faisait la manche ; ce qui aurait été « agréable » pour moi était « précieux » pour elle, qui n'a pas les mêmes possibilités, y compris de prendre soin d'elle).

2. Que répondez-vous quand on vous souhaite « Joyeux Noël » ?

Aux personnes un peu plus loin ?

À celles qui connaissent votre engagement ?



Je réponds « Joyeux Noël » avec un grand sourire, sans me poser plus de questions 😊 Je pense que dans les milieux où j'évolue, c'est d'ailleurs plus une habitude culturelle qu'autre chose (et sans réel sens religieux).

3. Qu'est-ce que vous aimeriez faire de « bouddhiste » pour Noël, ou qu'est-ce que vous allez faire ? Donnez 3 exemples !



Chaque année depuis trois ou quatre ans maintenant, nous participons à « Noël pour tous ». Ce n'est pas à proprement parler bouddhiste - en l'occurrence, ce sont les Sœurs du Foyer Saint-Augustin tout proche qui organisent. Il y a une collecte de vivres, de jouets, de vêtements, de produits d'hygiène, etc., qui sont distribués à des SDF et à des familles très précaires à l'occasion d'un grand goûter de Noël. Depuis le début, nous y associons aussi les personnes du dojo de Mons,

avec des résultats qui dépassent l'imagination ! 😊 Cette année, je voudrais ne pas me contenter de donner des choses mais aller aussi donner du temps et de la présence à ces personnes, en participant activement au goûter.

Depuis l'année dernière, nous faisons un peu « maison ouverte » aussi pour le réveillon de Nouvel An, sur une idée soufflée par une amie proche, qui ne se voyait pas passer seule son premier réveillon de Nouvel An après le décès de son mari. L'invitation est lancée à des amis, mais aussi à des connaissances qui sont seules ce soir-là, et pour certaines dans des situations difficiles. L'année dernière, on avait préparé le repas à plusieurs, et tous ceux qui le souhaitaient étaient les bienvenus ce soir-là, même en dernière minute. C'était très joyeux. Comme les personnes invitées sont pour certaines des pratiquantes, je pense que nous proposerons aussi un zazen pré-réveillon et un zazen du jour de l'An pour celles qui le souhaitent (les personnes sont aussi invitées à dormir chez nous si elles le souhaitent).

Ce que je voudrais faire cette année, c'est une variation sur le thème de la première idée : je voudrais faire davantage don de mon temps à des personnes qui en ont besoin. Être plus disponible, physiquement et mentalement, même et peut-être surtout pour des personnes plus difficiles de mon entourage.

Pour vous Noël, c'est la période :

C'est une période de réflexion sur l'année écoulée (je souris en pensant à la chanson de John Lennon « Happy Christmas - War is over » : « And so this is Christmas and what have you done ? »), de projets pour l'année à venir (« bonnes résolutions » qu'on va essayer de ne pas oublier passé le 2 janvier, cette fois ! 😊), c'est une période de contentement et de gratitude, de joie enfantine devant la beauté des illuminations et le parfum de la cannelle. C'est une période de don (pas forcément matériel), une période pour se relier aux autres - proches et lointains. Une période avec une sorte de double mouvement : se rassembler et s'ouvrir.



*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....*