

DAISHIN

L'esprit Vaste

大心

Calligraphie d'Akiko San



Joshin Sensei :

- du vend. 25 au dim. 27 : retraite de silence à **La Trappe** (Normandie).
- Pas de journée à **Paris** en septembre.
- samedi 3 octobre : Journée de retraite et enseignements à **Aix**. <http://www.montagnes-et-forets-du-zen.org/retraites-et-journées>

- À partir du vendredi 11 septembre : reprise des **méditations et lectures commentées en live**.

Toutes les infos : <https://www.nousasseoirensemble.org/partages>

La Demeure sans Limites :

Fermeture du temple du 7 au 17.

- du jeudi 17 au dimanche 20 : le temple en marche : petites randonnées en étoile avec Jôkei Sensei.

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

Uposatha :

- mercredi 2 : pleine lune,
- jeudi 17 : lune nouvelle.

Rejoignez-nous en vous inscrivant : <https://framadate.org/qD6dti2rufkrZgZ5>



Ce mois-ci, vous trouverez dans les Carnets de la Sangha : « Zuigakuin : un regard de voyageur ».

<http://larbredeveille.org/daishin/lespritvaste/2019/10/22/les-carnets-de-la-sangha/>

Sūtra सूत्र

Qu'est-ce qu'un soutra ?

L'étymologie sanscrite nous dit « fil », un fil qui nous relie à travers le temps et l'espace.

Soutras écrits bien sûr, feuilles de palmier ou papier de soie, mais aussi appris, répétés, psalmodiés, chantés, transportés d'un pays à l'autre, d'une région à l'autre comme sur cette photo, changeant de langue, d'écriture et parfois de sens...

En japonais, on peut dire qu'on « marche le sutra » lorsqu'on tourne autour de l'autel le matin pendant la cérémonie.

Le soutra change, et nous change, même si nous occidentaux avons parfois du mal avec ce que nous nommons « rituel ». Il nous change car il ouvre notre esprit à de nouvelles façons de parler et de comprendre, il met dans notre tête d'autres paroles, plus justes, plus sages ; il se fredonne alors où que l'on soit, il nous accompagne et nous soutient dans les moments difficiles, il est oasis dans la douleur, et chant de gratitude dans nos joies.

Mais le soutra, la parole du Bouddha, peut prendre de multiples formes :

dans le Mahayana, c'est une fleur, présentée par le Bouddha ; pour Ananda, c'est la disparition de son Maître...

Dans le souvenir du moine Phra Ajaan, c'est une chanson entendue dans la rue qui lui rappelle son engagement monastique.

À chaque instant le soutra est là, sous nos yeux, dans nos oreilles, savons-nous le reconnaître... ?

Joshin Sensei

Sommaire



Planning et Uposatha

Ecrire les Sutras :

Feuilles de palmier de 1000 ans ;

Le papier tibétain ;

Manuscrits précieux en Thaïlande.

Une chanson est-elle aussi
le Dharma ? *Phra Ajaan Lee*

Réflexion d'un pratiquant
sur la cérémonie. *Philippe V.*

Se prosterner. *Allan Hoey*

Répondre aux circonstances. *Michel P.*

Ecrire les Sutras

- Feuilles de palmier de 1000 ans



Folio 13 verso, une représentation de la déesse Prajñāpāramitā.

L'un des plus grands trésors de la bibliothèque de l'université de Cambridge est un manuscrit bouddhiste qui a été réalisé à Katmandou il y a exactement 1 000 ans.

Il y a mille ans, un scribe appelé Sujātabhadra a mis son nom sur un manuscrit connu sous le nom de Perfection de la Sagesse en 8.000 vers. (Sanskrit. Aṣṭasahāsrikā Prajñāparamitā).

Sujātabhadra était un artisan qualifié travaillant à Katmandou ou dans ses environs - une ville qui a été l'un des centres du monde bouddhiste depuis environ l'an 500 de notre ère jusqu'à nos jours.

Lorsque Sujātabhadra a pris son stylo en roseau et a apposé son nom sur le manuscrit, il faisait partie d'un riche réseau d'érudition, de culture, de croyance et de commerce.

La Perfection de la Sagesse en 8.000 vers est écrit en sanskrit, l'une des langues les plus anciennes du monde, en utilisant les deux côtés de 222 feuilles oblongues faites de feuilles de palmier (la première feuille manquante a été remplacée par une feuille de papier).

Chaque feuille est percée d'une paire de trous soignés, rappelant que les pages de feuilles de palmier étaient à l'origine reliées par des cordons passant par ces trous.

L'ensemble du manuscrit sur feuilles de palmier est conservé entre des couvertures en bois richement décorées.

Les textes bouddhistes sont plus que des écritures : ce sont des objets sacrés en eux-mêmes.

De nombreux manuscrits ont été utilisés comme amulettes protectrices et installés dans des sanctuaires et des autels dans la maison des fidèles du bouddhisme.

Parmi les exemples, on peut citer les nombreux manuscrits des Cinq Protections (Sanskrit. Pañcarakṣā), un corpus d'écritures qui comprend des sorts, des énumérations de bienfaits et des instructions rituelles d'utilisation, particulièrement sacrées au Népal.

La Perfection de la Sagesse est également un document historique important qui fournit des informations précieuses sur l'histoire dynastique du Népal médiéval.

Son contenu textuel et ses illustrations, ainsi que les compétences et les matériaux qui ont servi à sa production, révèlent que le Népal était l'un des plus importants centres d'un monde bouddhiste qui s'étendait du Sri Lanka à la Chine.

Le texte est somptueusement illustré par un total de 85 peintures miniatures :

chacune est une représentation exquise des bouddhas et des bodhisattvas (êtres qui se résolvent à atteindre la bouddhéité afin d'aider d'autres êtres sensibles) - y compris le bouddha historique Śākyamuni et Maitreya, le bouddha du futur.

Les figures représentées dans les miniatures comprennent également la déesse de la Perfection de la Sagesse (Prajñāparamitā) incarnée au Pic des Vautours près de Rājagṛha, la capitale de l'ancien royaume de Māgadha, dans l'état actuel du Bihar.

Les décors dans lesquels ces divinités sont représentées sont dessinés dans les moindres détails.

Le Bodhisattva Lokanātha, entouré de Tārā blanche et verte, est représenté devant le stupa Svayambhu à Katmandou - un sanctuaire sacré pour les bouddhistes népalais et tibétains, endommagé lors du récent tremblement de terre.

Les lieux représentés dans les miniatures constituent une sorte de carte des terres et des sites sacrés bouddhistes, du Sri Lanka à l'Indonésie et du sud de l'Inde à la Chine.

Traduction : *Joshin Sensei*

Texte en anglais :

<https://www.cam.ac.uk/research/features/the-1000-year-old-manuscript-and-the-stories-it-tells>

Crédit image :

<https://www.lib.cam.ac.uk/>

- Le papier tibétain



Comment les fabricants de livres tibétains ont utilisé les ressources qui les entourent pour produire des manuscrits véhiculant les messages d'une foi dans laquelle les textes eux-mêmes sont des objets sacrés.

Le bois, l'écorce de bouleau et la feuille de palmier ont précédé le papier comme surface d'écriture au Tibet :

les feuilles de palmier, qui ne poussent pas au Tibet, ont eu un impact durable sur les caractéristiques physiques des livres tibétains ; la majorité d'entre eux est en fait constituée de longues et étroites feuilles de papier qui rappellent les anciens manuscrits à feuilles de palmier avec lesquels les enseignements bouddhistes ont voyagé de l'Inde au Tibet et à travers l'Asie.

Les recherches suggèrent qu'à partir du neuvième siècle au moins, les Tibétains ont commencé à collecter des plantes poussant localement pour fabriquer du papier.



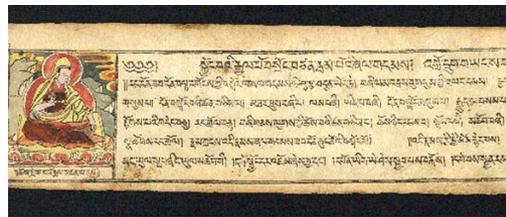
Les procédés de fabrication du papier ont peu changé au cours des siècles, chaque feuille étant fabriquée séparément.

La pâte à papier est préparée en battant la matière végétale sur une pierre avec un maillet en bois. La masse fibreuse qui en résulte est mélangée à de l'eau et versée dans un moule. Ce moule est "flotté" dans l'eau et basculé de part et d'autre jusqu'à ce que son contenu soit uniformément réparti. Le moule est ensuite retiré de l'eau et laissé à sécher.

Les artistes et les peintres tibétains utilisaient des pigments et des colorants obtenus localement à partir de minéraux et de plantes.

Les livres au Tibet et au-delà ont une signification culturelle et religieuse, remarquable par leur transmission à travers les montagnes et les océans.

Cela rappelle une histoire racontée dans de nombreux textes tibétains qui raconte l'arrivée miraculeuse des premières écritures bouddhistes.



À l'aube de la civilisation bouddhiste, un texte est tombé du ciel et a été reçu par un roi. Incapable de le lire, et ne sachant que faire, il le plaça dans un cercueil et le vénéra.

L'écriture dispensa ses bénédictions et la jeunesse et la vigueur du roi furent restaurées.

Les histoires et les pratiques rituelles tibétaines soulignent le pouvoir de la parole écrite et relient le Pays de la Neige au contexte plus large des civilisations bouddhistes dans lequel les livres contenant les paroles du Bouddha et des maîtres bouddhistes ont largement voyagé et ont façonné le monde spirituel et matériel de nombreux peuples.

L'évolution des techniques se poursuit. Les Tibétains et la communauté mondiale des universitaires tibétains ont saisi avec enthousiasme les opportunités offertes par les médias numériques et l'Internet pour rassembler et ouvrir l'accès aux manuscrits qui sont dispersés dans le monde entier.

Tout comme les technologies du passé - telles que l'impression - ont permis de faire circuler l'enseignement bouddhiste, les technologies numériques sont aujourd'hui de plus en plus explorées et utilisées. Selon les mots du célèbre lama tibétain Chokyi Nyima Rinpoche : « Je ferai des prosternations tous les matins devant cet ordinateur. Je vous remercie beaucoup. Vous nous offrez à tous un immense joyau, un bijou et une gemme ».

Traduction : Joshin Sensei

<https://www.cam.ac.uk/research/features/animal-vegetable-mineral-the-making-of-buddhist-texts>

- Manuscrits précieux en Thaïlande

Les feuilles de palmier sont un support d'écriture populaire en Asie du Sud et du Sud-Est depuis environ deux mille ans.

En Thaïlande, les manuscrits en feuilles de palmier ont été produits principalement pour des textes religieux, littéraires et historiques, mais aussi pour des ouvrages relatifs à l'astronomie et à l'astrologie, au droit, à l'histoire et à la médecine traditionnelle et bouddhiste.



Figure 1: Feuille de palmier, détail montrant le trône du roi Rama IV

En Thaïlande, les palmiers à Palmyre et à Talipot ont tous deux été utilisés pour la production de manuscrits.

Les feuilles de palmier, qui étaient d'abord bouillies puis séchées et parfois fumées ou cuites au four avant d'être écrites, sont robustes et peuvent durer jusqu'à 600 ans, même dans le climat tropical humide de l'Asie du Sud et du Sud-Est.

Chaque feuille contient entre 3 et 5 lignes d'écriture, mais on trouve aussi parfois des illustrations miniatures ou des ornements dorés qui décorent le texte.

Les manuscrits précieux ou les œuvres bouddhistes importantes étaient protégés des dommages physiques par des planches de bois, qui pouvaient être magnifiquement sculptées, dorées, laquées ou décorées d'incrustations de nacre.

Parfois, les manuscrits en feuilles de palmier étaient enveloppés dans des tissus de coton ou de soie, ou étaient conservés dans des caisses en bois dorées et laquées faites sur mesure pour les protéger des dommages causés par les rongeurs, les insectes ou l'eau.

Traduction : Joshin Sensei

<https://britishlibrary.typepad.co.uk/asian-and-african/2014/11/the-beauty-of-palm-leaf-manuscripts-1-central-thailand.html>



Une chanson est-elle aussi le Dharma ?

Quand mes enseignants, Ajaan Mun et Phra Paññābhisara Thera, sont retournés à Bangkok pour passer la retraite des pluies au Wat Sra Pathum, ils m'ont laissé sous la direction d'Ajaan Singh et Ajaan MahaPin que j'ai suivis dans leurs pérégrinations à travers la campagne.

Au moment de la Retraite des Pluies, nous nous sommes arrêtés au monastère du village de la Tête de Buffle dans le district de Yasothon.

Il se trouve que le dirigeant ecclésiastique de la région a rappelé Ajaan MahaPin dans la ville d'Ubon* si bien qu'à la fin, seuls six d'entre nous ont passé la saison des pluies ensemble dans ce village.

Je faisais beaucoup d'efforts pour pratiquer la méditation pendant cette saison des pluies, mais il y avait des moments où je ne pouvais pas m'empêcher de me sentir un peu découragé parce que tous mes professeurs m'avaient quitté.

De temps en temps, je pensais à quitter la robe, (c'est-à-dire à quitter l'ordre monastique), mais chaque fois que je ressentais cela, il y avait toujours quelque chose pour m'aider à reprendre mes esprits.

Un jour, par exemple, vers cinq heures du soir, je méditais en marchant, mais mes pensées s'étaient égarées vers les choses du monde.

Une femme est passée devant le monastère en improvisant une chanson :

" J'ai vu le cœur de l'oiseau tyd tyy : Sa bouche chante, tyd tyy, tyd tyy, mais son cœur est à la recherche de crabes ".

J'ai alors été frappé par sa chanson et je l'ai répétée encore et encore, en me disant :

" C'est de toi qu'elle parle. Te voilà, un moine, qui essaie de développer une certaine vertu, et pourtant tu laisses ton cœur aller à la recherche des choses du monde ". J'avais honte de moi.

J'ai décidé qu'il fallait que mon cœur soit vraiment celui d'un moine si je ne voulais pas que la chanson de la femme s'applique à moi.

Tout l'incident s'est donc transformé en Dhamma.

Autobiographie de Phra Ajaan Lee.

<https://www.accesstoinight.org/lib/thai/lee/leeauto.pdf>

Traduction : Joshin Sensei

* Ubon est une ville du nord-est de la Thaïlande, une partie du pays réputée pour les pratiques des moines des forêts qui se consacrent à la méditation.



La cérémonie et zazen :

Réflexions d'un pratiquant sur la cérémonie

Ma réflexion part des questions suivantes que je me pose régulièrement :

Quel est le sens de(s) la cérémonie(s), à quoi ça sert ?
Qu'est ce qu'on fait, qu'est ce qu'on pratique lors des cérémonies ?
À qui s'adresse-t-on ?

Autre question et en même temps début de réponse :

quels éléments des enseignements du Bouddha / de la pratique du Bodhisattva, l'Octuple Sentier, les Six Paramitas, les Quatre Illimités, etc, retrouve-t-on dans la cérémonie ?

La cérémonie c'est le regard juste

- Zazen c'est l'immobilité, tourné vers le mur, l'intérieur de soi.

Pour la cérémonie, on se tourne vers le centre du zendo / les autres et on se met en mouvement.

On passe du silence de zazen aux sons des instruments et aux chants des sutras.

- La cérémonie c'est continuer la pratique de la concentration, de l'attention, de la pleine conscience (smirti / se souvenir, être présent), bien que les formes changent, se diversifient et se mélangent (marche, sampai, shashu / kinhin à l'arrêt ou zazen debout, respiration du chant...).

Ça bouge, ça s'anime à l'extérieur mais l'intérieur reste calme, apaisé, concentré ; ça change mais ce n'est pas une rupture.

C'est aussi la pratique de l'effort juste (bien dosé) pour que lorsque la bouche chante, récite, la conscience reste à l'intérieur de soi et ne vagabonde pas.

- La cérémonie est une pratique collective où on entre en relation les uns avec les autres, où on interagit. Elle permet de s'exercer à la coordination, l'unité, l'harmonisation du groupe, de la Sangha, mais aussi de développer l'unité en soi du corps (les gestes, les attitudes corporelles), de la parole et de l'esprit (intention).

- Dans cette dimension collective chacun enseigne aux autres sans le savoir, sans le vouloir.

Je m'explique : pendant la cérémonie on se retrouve face à face ou côte à côte ; parfois quelqu'un fait quelque chose de bien et alors on se dit « c'est comme ça que je dois faire » ou à l'inverse quelqu'un se trompe / bouge au mauvais moment, on dit « merci, tu viens de me montrer ce qu'il faut éviter ».

Les « erreurs », tout comme ce qui est juste, profitent à tous.

« Dans le zendo, ce n'est pas Philippe qui est en face de Martine... c'est un Bouddha qui fait face à un autre Bouddha » (propos de l'enseignante lors d'une retraite).

C'est l'occasion de pratiquer le détachement en lâchant nos opinions envers un tel et de se voir les uns les autres au-delà des apparences / de nos projections, de pratiquer ainsi la vue juste et profonde.

La cérémonie, c'est aussi la pratique du don

- Par l'offrande de l'encens ; de la parole juste, celle du Bouddha, des patriarches par la récitation des sutras / textes ; on donne mais simultanément on reçoit (le texte, son sens pénètre en nous alors qu'on le partage par sa récitation) ; et le don de soi notamment par sampai.

- Par la cérémonie, on reçoit et bénéficie du soutien, de la force et de l'énergie de la Sangha : lorsqu'on est à l'extérieur du zendo – lorsqu'on prépare le petit déjeuner par exemple on perçoit alors comme un bourdonnement profond et puissant pareil à une vague.

- La cérémonie, c'est se relier aux autres : aux personnes présentes dans le zendo, à celles à qui l'on dédie la cérémonie, aux êtres vivants dans leur ensemble.

Les frontières du temps et de l'espace sont dissoutes et on a le sentiment de faire partie de quelque chose de plus grand que nous, ça nous relie aux pratiquants qui nous ont précédés, à ceux qui poursuivront dans le futur, au Mahayana*.
C'est comme un immense gassho, un gassho universel.

La cérémonie comme symbole

- C'est l'expression de la foi et elle la renforce en même temps qu'elle l'exprime : la foi, la confiance dans les enseignements et les enseignants ; la foi dans notre capacité à changer dans le bouddha qui est en chacun de nous.

- Et comme une représentation symbolique de notre parcours et des étapes de la voie (un peu comme un mandala mais chanté au lieu d'être dessiné) :

Sutra du Kesa et Refuges :

la rencontre avec le maître, les enseignements, l'entrée dans la Voie, aussi retourner la réflexion et retrouver dans zazen les éléments de la cérémonie.

Zazen peut ainsi être vu comme un don, une offrande de soi (de notre corps, de notre temps) au Dharma, aux autres ;

une célébration, un acte de foi et de dévotion.

Zazen perçu sous cet angle devient plus léger, plus simple car il n'y a rien à obtenir ou à acquérir, il n'y a qu'à fêter, célébrer le Dharma, le Bouddha, la Sangha en s'asseyant.

Philippe V.

* Pas seulement au Mahayana, mais à toute la Voie du Bouddha : le Refuge dans les Trois Trésors par exemple est ce que les personnes désireuses d'entrer dans la Sangha prononçaient devant le Bouddha.



Se prosterner

Les paumes jointes, s'incliner depuis la taille, suivre la gravité en descendant sur les genoux, se pencher en avant, la tête touche le sol, les paumes se soulèvent, au-dessus des oreilles, se reposent, puis se lever lentement.

Dehors, le chant des oiseaux. Rayon du soleil éclairant la poussière qui vole sur le parquet, le front en sent la chaleur, puis alternée, la froideur de l'air.

Continuer jusqu'à ce que la différence entre chaud et frais ne fasse plus de différence, ou jusqu'à oublier jusqu'où vous avez compté, ou même que vous comptez, oublier même que vous êtes en train de vous prosterner, jusqu'à vous prosterner, même quand vous ne vous prosterez plus ».

Allen HOEY

Traduction : Joshin Sensei

Si selon l'origine du kanji pour « soutra » les textes deviennent des écritures (sutra) lorsque leurs fils (sutra) sont tissés dans un tissu avec des fils provenant d'une vie humaine particulière, tout ce qui se tisse dans notre vie devient soutra...

Alors la « cérémonie » est un moment parmi d'autres pendant lequel nous pouvons tisser pour nous et les autres un fil de joie et d'harmonie... Les statues de Bouddha, leur sérénité et leur beauté tissent aussi un fil brillant dans notre vie...

Joshin Sensei



Répondre aux circonstances.

J'aimerais essayer de dire comment ma perception de cette période de "confinement" a changé au fil des jours, encadrée par les zazen du matin et du soir, stimulée par la cérémonie et l'enseignement de chaque matin, et la rencontre du samedi :

je suis étonné, pour ne pas dire plus, de m'y être senti de plus en plus libre, et bien plus qu'à l'ordinaire - pas tant par mon emploi du temps (je pouvais occuper mes journées à mon gré) que par une liberté d'esprit lequel s'engluait beaucoup moins dans les actions, les attentes, les calculs quotidiens que j'avais trop tendance à prendre pour le réel.

La situation dans laquelle nous étions plongés m'y aidait peut-être aussi avec son incertitude que ne parvenaient plus à masquer les "informations" aussi multiples que fragiles et changeantes.

Et me revient cette phrase de Shi-Tou que Joshin Sensei nous avait offerte naguère au moment des attentats terroristes :

« Votre esprit est absolument tranquille et absolument complet. Et sa possibilité de répondre aux circonstances est sans limites ».

Michel P



**Cérémonie,
soutras,
statues...**

Le mois prochain, nous continuerons cette réflexion sur ces éléments de la Voie, auxquels les Occidentaux ne s'attendent pas toujours. Avec :

« Pourquoi les statues » de Joshin Sensei ;

« Dédier les mérites » Jetsunma Tenzin Palmo ;

et autres textes.

Vos contributions aussi sont bienvenues !



Les adresses des sites cités et d'autres sur le même sujet.

Ainsi que des versions du Soutra du coeur à écouter.

-<https://www.cam.ac.uk/research/features/the-1000-year-old-manuscript-and-the-stories-it-tells>

-<https://www.cam.ac.uk/research/features/animal-vegetable-mineral-the-making-of-buddhist-texts>

- <http://britishlibrary.typepad.co.uk/asian-and-african/2014/11/the-beauty-of-palm-leaf-manuscripts-1-central-thailand.html>

- <http://www.cam.ac.uk/research/features/animal-vegetable-mineral-the-making-of-buddhist-texts>

A voir aussi :

- <https://global.sotozen-net.or.jp/fre/practice/sutra/what.html>

À écouter, différentes versions du Soutra du Coeur :

- <http://themathestrust.org/library/heart-sutra-audio>

Sur ce site : une version chinoise , une version japonaise -sans instruments et une version tibétaine.

- Corée par la Communauté Kwan Um, chant en anglais :

<http://www.kwanumzen.org/?teaching=heart-sutra-in-english>

- Version japonaise avec instruments :

<https://m.youtube.com/watch?v=iSUziCRrLD4>

- Autre version tibétaine :

<https://m.youtube.com/watch?v=HySLYcu2ULA>



*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....*