

DAISHIN

L'esprit Vaste

大心

Calligraphie d'Akiko San

Joshin Sensei :

- Poursuit les **zazens** et les partages sur Youtube : horaires, info, blog etc... :

<https://www.nousasseoirensemble.org/>
(sauf entre le 1er et le 8 janvier ; reprise le samedi 9).

- Joshin Sensei et Jokei Sensei, vous accueillent pour la **retraite de fin d'année** à Saou (26) au gîte de Chantebise, **du 30 décembre 2020 au 2 janvier 2021.**

Toutes les infos :

<https://www.larbredeleveil.org/lademeuresanslimites/programmes-de-la-demeure-sans-limites/2020-12/>

La Demeure sans Limites :

- **Retraite de l'Éveil du Bouddha – Rohatsu** du jeudi 3 au mardi 8 décembre.

- **Retraite de Noël :**

“Laisser ouverte la fenêtre de son cœur”
du jeudi 24 au dimanche 27 décembre.
Toutes ces retraites auront lieu si les conditions le permettent bien sûr. Vous pouvez téléphoner à La Demeure sans Limites pour le savoir.

Uposatha, zazen ensemble :

- lune nouvelle : 14 décembre,

- pleine lune : 30 décembre.

Pour nous rejoindre :

<https://framadate.org/O973lpECvr8xLrAG>

Sommaire

Planning et Uposatha

उपेक्षा Equanimité, être libre. S. Salzberg

Moment présent, moment urgent.

Donald Rothberg

Avec ma vie, je vénère la vie. Kodo Sawaki

En vrac

En supplément :

- Une réponse au thème du mois dernier «Pas d'espoir, pas de peur» : un texte envoyé par Soeur Cora, notre amie Diaconesse : « Qui suis-je ? »
- Et une légende : vous avez vu dans le Daishin d'octobre le grand poisson-dragon avec une perle dans la bouche - voilà la légende de son origine...

Dans les Carnets de la Sangha : les Gathas, quelques lignes pour dire un moment du monde. Ce mois-ci « Pratiquer avec les Gathas » Yvon / Anne <http://larbredeleveil.org/daishin/lespritvaste/2019/10/22/les-carnets-de-la-sangha/>



Upekṣā (Sanskrit : उपेक्षा)
Pali : **Upekkhā** : Equanimité

उपेक्षा Equanimité :

Pourquoi ce choix pour cette fin d'année ?

Nous voyons comment autour de nous les nouvelles se succèdent, bonnes, puis mauvaises, puis incertaines...

Si nous fluctuons avec elles, si nous nous laissons emporter, que ce soit par la joie et le soulagement, ou par la peur et la tristesse, nous nous y épuisons, et nous épuisons ceux qui nous entourent, eux-mêmes soumis aux mêmes fluctuations.

Équanimité est sûrement l'un des termes les plus mal compris : il nous semble qu'en refusant les émotions, nous entrons seulement dans l'indifférence aux autres, aux situations.

Mais ce n'est pas le cas : c'est garder équilibre et calme. C'est garder au contraire la possibilité d'analyser... de réfléchir et donc, de mieux répondre à ce qui est devant nous et mieux aider. C'est cette peur – nous en avons parlé lors des enseignements sur la Troisième Noble Vérité – d'une vie terne et morte sans émotions.

Et puis tout sur le « moment présent, moment urgent » car dans ces temps que nous vivons, il est plus que jamais important d'apprendre à vivre

« NEN 念 IMA 今 NO KOKORO 心 »
comme nous l'explique
Kodo Sawaki Roshi.

Joshin Sensei

उपेक्षा Le vrai sens d'upekkha

est l'équanimité,
et non l'indifférence dans le sens
d'un manque d'intérêt pour
les autres.

En tant que vertu spirituelle,
upekkha signifie la stabilité face
aux fluctuations de nos vies
et du monde.

C'est l'égalité d'esprit, une liberté
d'esprit inébranlable, un état
d'équilibre intérieur qui ne peut être
perturbé par le gain et la perte,
l'honneur et le déshonneur, les
louanges et les reproches, le plaisir
et la douleur.

Upekkha est la liberté de soi ;
c'est l'indifférence aux seules
exigences du moi-ego avec son
desir de plaisir et de position,
et non du bien-être de ses
semblables.

La véritable équanimité est le
sommet des quatre attitudes que
les textes bouddhistes appellent
les "demeures divines" :
l'amour bienveillant sans limite,
la compassion, la joie altruiste
et l'équanimité.

Cette dernière ne supprime ni
n'annule les trois précédentes,
mais les perfectionne et les emplit.

Bhikkhu Bodhi

उपेक्षा Équanimité : être libre

Lorsque je pense à l'équanimité, je me tourne vers le mot pali upekkha, qui se traduit le plus efficacement par équilibre, souvent l'équilibre né de la sagesse.

Pour certains, le mot équanimité implique le calme, l'indifférence, voire la peur.

Un adolescent qui hausse les épaules et dit "Peu importe" est un parfait exemple de cette impression fautive d'équanimité.

Une autre idée pour le sens de l'équanimité est la passivité. Dans cette optique, si vous abordez les mauvaises choses avec équanimité,



vous n'êtes peut-être qu'un mollasson ou une feuille sèche qui demande à être balayée

par le vent du changement.

Le mot équilibre lui-même peut aussi être mal compris. Il est parfois considéré comme un état forcé ou contraint obtenu en soutenant vaillamment quelque chose (comme la joie) tout en poussant quelque chose d'autre vers le bas (comme la tristesse).

On peut aussi tenir le plaisir et la douleur dans un poing serré, en espérant que la douleur ne vous échappe pas pour prendre le dessus. L'équilibre est volontiers perçu comme quelque chose de fade, une série de concessions qui vous amène au plus petit dénominateur commun.

Le type d'équilibre dont je parle est plutôt d'avoir une perspective sur la vie, les efforts que vous déployez et les changements que vous vivez. Nous établissons ce sentiment d'équilibre à l'intérieur. Cela exige de nous de la sagesse et nous donne un sentiment croissant de paix.

L'équilibre ne vient pas en effaçant tous les sentiments.

Lorsqu'il s'agit de ressentir des émotions douloureuses comme la colère, nous pouvons nous y perdre, de sorte qu'elles deviennent toxiques et apparemment inéluctables.

Nous pouvons penser qu'il n'y a pas d'issue, et nous en arrivons à nous identifier complètement à nos sentiments : Je suis une personne en colère, et je le serai toujours.

D'autre part, nous pouvons avoir tendance à ressentir une impulsion à nous détourner des sentiments difficiles - à les avaler, à les nier, à nous distraire.

Nous n'avons pas beaucoup de modèles permettant de ressentir des émotions fortes de manière plus équilibrée.

C'est l'équanimité qui nous libère : nous pouvons apprendre à être présents avec les émotions sans tomber dans les extrêmes de l'accablement ou du déni.

L'équanimité est l'état dans lequel nous pouvons reconnaître une émotion comme la colère - et même en ressentir toute l'intensité - mais aussi faire attention à choisir comment nous allons réagir à un sentiment, une pensée ou une circonstance donnée.

Nous pouvons choisir de ne pas faire de nos sentiments des ennemis. Nous pouvons au contraire élargir notre conscience et laisser ces sentiments se manifester. Et nous pouvons leur permettre de se déplacer et de changer. Cet espace apporte la sagesse qui nous permet de ne pas nous perdre dans une réactivité immédiate. Cette liberté est l'essence de l'équanimité.

Lorsque la vie se déroule en dents de scie, nous essayons souvent de donner l'impression que nous avons tout en main.

Mais parfois, nous ne conservons l'apparence de stabilité qu'en restant dans un état de tension si élevé que notre équilibre émotionnel peut être rompu par la moindre brise.

Est-ce vraiment une vie en équilibre si elle demande tant d'efforts ?



La facilité fait partie de ce que nous voulons : nous sentir libres, en paix et sans contrainte, être

capables de réagir de manière appropriée à notre monde en mutation.

J'en suis venue à penser qu'une image adéquate pour l'équilibre est un gyroscope. Le gyroscope est une merveilleuse représentation visuelle de l'équanimité : la capacité à trouver le calme et la stabilité sous l'effet du stress. Cet équilibre est souple et flexible, capable d'esquiver une partie de ce qui vient et de revenir rapidement à la réalité.

Bien qu'il soit constamment en mouvement, le gyroscope est stable et s'adapte à tout ce qui se présente. Une rafale de vent ou un choc violent sur la table fera tomber une toupie, mais pas un gyroscope. Essayez de le renverser et il se redresse avec grâce et régularité.

En traversant les circonstances, nous pouvons apprendre à être plus agiles et plus actifs au lieu de réagir. L'équilibre d'un gyroscope vient de son noyau fort - son énergie centrale et stable.

Donner un sens à notre vie peut nourrir ce noyau, en élevant nos aspirations, en nous renforçant dans l'adversité, en nous aidant à avoir un sens de qui nous sommes et de ce qui nous importe en dépit des situations changeantes.

Lorsque nous avons une idée de ce que nous sommes censés faire et que nous allons ensuite le faire, nous forgeons un centre et renforçons la force fondamentale sur laquelle nous pouvons revenir et sur laquelle nous pouvons compter encore et encore.

Définir un périmètre autour de nous signifie que nous ne nous considé-

rons plus comme complètement responsable d'absolument tout.

Même si les événements de la vie sont difficiles, nous n'avons pas besoin de les rendre encore plus difficiles :



Om! Om! Om!

"Cela va durer éternellement", ou "Il faut régler ça tout de suite", ou "Cela prouve que je suis

inutile et inefficace".

La sagesse du gyroscope dit : "Respirez un peu pour pouvoir agir et apprécier la suite."

Arrêtons de penser que nous allons enfin avoir le contrôle absolu. Cela n'arrivera pas, pas même pour un instant.

Nous ne contrôlons pas qui va tomber malade, qui va aller mieux, ni les inévitables hauts et bas de nos vies.

Nous ne pouvons pas immédiatement diriger tout et tout le monde dans ce monde à notre guise.

Nous pourrions agir avec ferveur, et nous l'espérons, pour soulager la souffrance.

Mais imaginer que nous pouvons décider du résultat certain de nos efforts, c'est comme penser que nous allons nous réveiller un jour, nous regarder dans le miroir et déterminer :

"J'y ai réfléchi très soigneusement. J'ai pesé le pour et le contre, et j'ai décidé que je ne mourrai pas".

Le corps a sa propre nature. Certes, nous pouvons l'influencer, et nous pouvons transformer beaucoup de choses et avoir un grand impact, mais nous faisons tout ce que nous pouvons, et ensuite nous devons nous débarrasser de nos attentes et de nos déceptions.

Si nous ne le faisons pas, nos fantômes effrayants et nos rêves brisés seront sans fin. Si nous semons la graine de l'effort avec la volonté de faire tout ce que nous pouvons, ceci avec la sagesse de savoir que nous ne faisons pas tout nous-mêmes, nous ne nous

sentirons pas vaincus par les circonstances.

L'équanimité signifie être avec douleur et plaisir, avec joie et tristesse, de telle sorte que nos cœurs soient pleinement ouverts et aussi entiers, intacts.

Nous pouvons reconnaître ce qui est vrai, même si c'est douloureux, et aussi connaître la paix.

L'équanimité ne signifie pas que nous ne ressentons rien, ce n'est pas un état de vide. C'est plutôt l'espace qui peut se rapporter à tout sentiment, à tout événement, à toute apparition, tout en restant libre.

Sharon Salzberg



Traduction & résumé : Joshin Sensei proposé par Diana Zuyten.

<https://www.lionsroar.com/calm-in-the-midst-of-chaos/>

उपेक्षा Aimer

Je voudrais aimer absolument tout les poireaux, les tomates, le poisson aussi
Tout pouvoir aimer sans rien laisser

Tout ce que cuisine maman
tous les petits plats qu'elle prépare

Je voudrais aimer
tout le monde, et celui-ci, et celui-là

Le médecin tout comme le corbeau noir
je voudrais tout aimer sans rien laisser

Le monde entier
Tout ce que firent les dieux.



Misuzu Kaneko
Un soleil déjà
oblique

उपेक्षा
Moment
présent,
moment
urgent

Préparez-vous pour le long terme – et aussi pour la transformation et la sagesse immédiates :

nous avons besoin à la fois de la perspective à long terme et à court terme.

Pour le long terme, nous devons cultiver les vertus du bodhisattva : patience, équanimité, sagesse et moyens habiles, entre autres.

Ces qualités nous aident à rester équilibrés tout en étant engagés socialement.

Devant les difficultés, nous avons besoin à la fois de détermination et d'espace, de courage et de légèreté, de savoir nous ouvrir à la douleur comme à la joie, toutes les qualités qui semblent présentes dans le rire du Dalai Lama, même s'il vit avec l'horreur de l'occupation chinoise.

Comme pour notre pratique individuelle, nous devons nous préparer pour le long terme, mais aussi pour une transformation et une sagesse immédiates.

Comme on a pu le voir pour la fin de l'apartheid, ou la chute de l'URSS, le changement peut être très rapide, pour le meilleur ou pour le pire. (*Comme nous pouvons le voir depuis quelques mois, avec la Covid !*)

Dans ce monde complexe, un grand nombre d'événements sont imprévisibles.

Ces perspectives de transformations, tant soudaines que graduelles, doivent nous rappeler que, comme l'enseigne le Bouddha, chaque moment compte !

Quand nous sommes attentifs aux arbres qui nous entourent, ou quand nous répondons « habilement, sans violence » à un sarcasme d'un

collègue, nous « mettons fin à la guerre ».

Le succès de notre action peut être mesuré, comme le suggère *Thich Nhat Hanh* dans *Love in Action*, moins par la victoire extérieure qu'en considérant le renforcement de l'amour et de la non-violence.

Rappelons-nous les paroles du *Rabbin Tarfon*, au deuxième siècle :

« Ce n'est pas à vous de finir le travail. Mais vous n'êtes pas non plus libre de vous en désister ».

Donald Rothberg in Tricycle
Traduction : *Joshin Sensei*

उपेक्षा Avec ma vie,
je vénère la vie

Namu Kanzeon Bosatsu –
Hommage au Bodhisattva Kanzeon :

Avec ma vie, je vénère la vie
Kanzeon bodhisattva-
A cet instant, puis à cet autre instant,
Je retourne à la vie de cet instant.

Nous pouvons utiliser notre vie pour vénérer la vie :

NEN 念 IMA 今 NO KOKORO 心 :

Le cœur-esprit (la vie, ma vie) de maintenant, immédiatement. Maintenant, ici même, dans ce temps présent.

Le cœur-esprit, c'est la vie de maintenant. Le cœur dit la façon dont j'aborde « maintenant » avec tout mon être, avec mon cœur et mon esprit.

A cet instant, puis à cet instant et à cet instant, nous sommes, car à chaque instant, nous agissons à travers nos actes de paroles, nos actes d'actions, nos actes de pensées-émotions. Vivre à chaque instant, vivre la vie de cet instant, cela demande de l'attention, de la présence à soi et au monde, donc une certaine tension accompagnée de beaucoup

de souplesse pour répondre à chaque instant.

Être là, bien stable au sein même de l'instabilité, puisque tout est en changement à chaque instant.

Kodo Sawaki Roshi
Traduction : *Joshin Sensei*

उपेक्षा Sur mes pieds

Sur mes pieds – mes pieds sur rien
mes pieds dans la Voie
de l'Eveillé

mes pieds sur le flot
incessant
de naissance et de mort

mes pieds sur
la joie
la paix
la confiance
mes pieds sur la douleur
la peur
le chagrin

sur mes pieds
sur rien
sur le Vide

sur mes pieds
sur tout
- juste là.

Joshin Ni

उपेक्षा Illustrations :

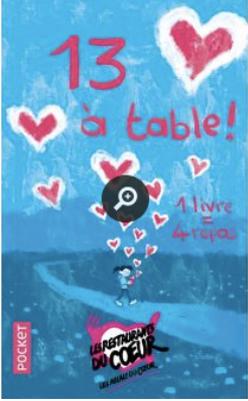
Anne/Yvon et Joshin Sensei,
John Lewis, cs-music,
dc.shambala,
nasa, manpukuji Lilane A.
Buddhistcahnnel,
tomi-um-xmas-buddha,
zazzle.

उपेक्षा En vrac :

उपेक्षा Idées pour un Noël « bouddhiste » : dans les archives de Daishin :

<http://larbredeleveil.org/daishin/lespritvaste/2018/12/02/बोधि-un-miracle-ordinaire-noel-bouddhiste/>

उपेक्षा Livres pour Noël



Les grands classiques :

- . Walpola Rahula **L'Enseignement du Bouddha**. D'après les textes les plus anciens
- . Aoyama Roshi **Une vie de nonne zen**. Editions : Sully
- . Okumura Roshi : **Vivre par le vœu**. Editions : Sully
- . Un superbe livre : **La Terre de Bouddha**. P. Cornu illustrations parfaites, texte très intéressant. Editions : Seuil
- . Vous avez aimé le MOOC : **Initiation au bouddhisme**. G. Ducoeur Editions : Ellipses. Un gros bouquin passionnant !

. Et toujours, pour offrir aux personnes de votre entourage qui se demandent ce que vous allez faire dans un temple Zen, ou tout simplement qui aiment la neige, le silence et la nature :

Tout ce qui compte en cet instant. Joshin L. Bachoux Editions : Points Vivre.

Et n'oubliez pas dans vos cadeaux de Noël :

Restos du coeur : un livre= 4 repas - à commander chez un libraire bien sûr !

Et aussi si vous n'avez pas beaucoup d'idées pour les cadeaux de Noël :

avec le **Secours Catholique** : « Un colis et une rencontre pour la dignité » ou les Pères Noël Verts du **Secours Populaire**.

Bonne année dans la lumière du Dharma



उपेक्षा Hier, une promenade dans la campagne m'a offert le vol d'oiseaux dans le vent frais de l'automne.

La course d'un faisán à travers champs, le vol d'un héron, les oies du pré voisin ont élevé ma journée.

Plutôt que de sombrer dans le chagrin (j'en ai beaucoup), la journée m'a apporté le réconfort de la nature, la respiration réconfortante de la vie... MP

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....

उपेक्षा Qui suis-je ?

Si vous essayez de me prendre, vous resterez les mains vides. Si vous pensez m'appriivoiser, vous allez vous décourager. Je ne ressemble à rien, on me tricote à l'envers, je fuis les mondanités et les mots bétonnés. J'arrive quand les autres partent, j'ai pour maison le sable de l'instant, mais ... je m'attarde volontiers. J'ai besoin de trois fois rien, une chaise de paille dans un coin. Je viens chez les petits qui ont pour pain la faim et le désenchantement. Je prends l'escalier de service, j'arrive dans leurs disputes et leurs désordres. Je les surprends comme une douceur, une si petite douceur. Sans comprendre, ils se lèvent au milieu des décombres ... Ce n'est pas que tout soit clair, mais leurs yeux sont lavés. Demain peut s'envisager...



Beaucoup d'autres guettent mon passage. Je suis de tous les voyages, on me reconnaît au battement d'aile qui effleure les visages, à la trace du désir qui soudain déplie le cœur. De toujours à toujours, nouée à l'invisible travail d'ensemencer le monde et de grandir les êtres, j'ai un nom : " Espérance".

Francine Carrillo. Présenté par Soeur Cora

उपेक्षा Le dragon et la perle

Un chapitre des *Contes d'Avalokiteśvara* (*) et des *Mers du Sud*, un roman du seizième siècle, paru sous la [Dynastie Ming](#), raconte :

Quand le troisième fils du [Roi-dragon](#) va nager dans la mer sous la forme d'une [carpe](#), il est capturé par un pêcheur. Incapable de se transformer en dragon car piégé sur terre, il est vendu et sur le point d'être massacré sur le marché local.

Lorsque Avalokiteśvara apprend sa situation, Elle donne alors tout son argent à Shancai, son aide et assistant, et l'envoie acheter la carpe sur le marché pour la libérer. La carpe est encore en vie plusieurs heures après avoir été prise, ce qui attire une grande foule, et bientôt des enchères violentes commencent, les gens croyant que la consommation de ce poisson leur accordera [l'immortalité](#).



Shancai n'arrive pas à surenchérir, et demande le poisson vivant au vendeur en échange de la somme apportée, mais en vain, s'attirant le mépris de la part des gens sur le marché. C'est alors qu'Avalokiteśvara fait entendre sa voix, de loin, en disant :

« Une vie n'appartient qu'à celui qui tente de la sauver, non pas à celui qui essaie de la prendre ».

La foule se rend compte de son erreur et se disperse aussitôt. Shancai ramène la carpe à Avalokiteśvara, et le fils du Roi-dragon retourne à la mer.

En gage de gratitude, le Roi-dragon demande à Ao Guang d'apporter la Perle de la Lumière à Avalokiteśvara, mais la petite-fille se porte volontaire pour le faire à sa place. Après avoir offert la perle à Avalokiteśvara, elle décide de rester avec elle et de devenir sa disciple dans l'apprentissage du [Dharma](#) bouddhiste.

(*) *Avalokiteśvara est le/la bodhisattva de la compassion ; il / elle existe sous différentes formes pour intervenir dans les différents mondes (animaux, humains, etc)*

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Longnū>

उपेक्षा