

DAISHIN

L'esprit Vaste

大心

Calligraphie d'Akiko San



Joshin Sensei :

- Reprise de **Paris** : samedi 8 février.
 - Journée à **Aix** : samedi 26 février.
- Infos : <https://www.montagnes-et-forets-du-zen.org/retraites-et-journées>

Et toujours **Youtube zazen et partages du Dharma** : infos, horaires, etc : <https://www.nousasseoirensemble.org/>

La Demeure sans Limites :

« est fermée du 2 janvier au 28 février 2021.
Nous vous souhaitons un bel hiver
en attendant de vous retrouver, en présentiel,
à compter du 1er mars prochain ».

Uposatha :

Lune nouvelle : mercredi 13

Pleine lune : jeudi 28

Nous rejoindre : <https://framadata.org/PhPGv8s7rKoiiox1>

Bonne année lumineuse !



Un autre monde est non seulement possible,
il/elle est en chemin -
par un jour tranquille, je l'entends respirer

Arundhati Roy

Bonne Année, à chaque instant nouvelle !

Programme et Uposatha

Sommaire

Une année pour s'émerveiller
Joshin Sensei

Une année pour « lâcher-prise ».
Jigme Rimpoche

Une année pour renoncer à
"faire tenir" le monde.
C. Petitmangin

Une année pour dire « oui »
à cœur ouvert.
Diana Winston

Une année pour retourner à l'essentiel
dans votre vie.
Matt Valentine

Une année pour reconnaître l'absolu.
Maître Dogen

- Arrêtez-vous !

Prenez le temps de respirer,
de marcher, de sentir,
d'apprécier... Prenez le temps
laisser votre esprit-singe se
calmer, s'asseoir, s'endormir...
A cet instant précis, rien ne
manque.

*Sopheap Pich*

Bien sûr, ces réponses ne sont pas
plaisantes, elles peuvent même être
douloureuses, mais la personne
sage voit cela comme une splendide
opportunité pour la pratique : là où il
y a la douleur on s'accroche, on
s'attache, et notre pratique est
d'apprendre à lâcher-prise.

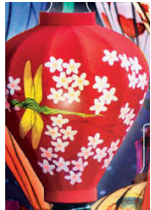
Souvent, pourtant, ce lâcher-prise a
l'air d'être quelque chose d'ordinaire
et de confortable, bien sûr !

Laissez simplement être !
Mais c'est un lâcher-prise
superficiel : laisser aller quand cela
nous plaît ! Un vrai méditant sait que
se détacher vraiment n'arrive
qu'avec la souffrance.
La souffrance met l'accent sur notre
attachement, l'endroit même où ce
laisser-aller a lieu.

Plutôt que de courir partout pour
trouver stabilité et sécurité, notre
pratique est d'apprendre à rester
tranquille et à voir clairement la
vérité du changement.

Ajahn Thiradhammo

Une année pour s'émerveiller : les 5 (petites?) illuminations

**- Regardez !**

Regardez la beauté, et l'espace...
regardez le ciel, et les oiseaux, et
le visage des autres, et la terre.
Regardez avec vos yeux vos yeux
humains, qui choisissent, et avec
vos yeux de Bouddha, qui acceptent
tout.

- Faites confiance !

Confiance en votre force, confiance
dans les autres, et surtout confiance
dans les Trois Trésors. Faites - vous
confiance pour savoir reconnaître ce
qui mène vers la lumière...

- Soyez fragile !

Acceptez cette fragilité humaine qui
fait que nous dépendons sans cesse
des autres, comme ils dépendent de
nous. Laissez naître la compassion
devant cette fragilité, et accepter le
fait que vous devrez recevoir autant
que donner.

- Les gestes de la pratique !

Une photo d'une statue de
Bouddha qui vous inspire,
gassho devant l'océan ou une
fenêtre ouverte, un temps pour
remercier avant un repas, un
sutra, quelques pas en silence,
une respiration, le désir de
partager cet instant avec tous
les êtres...

Joshin Sensei



Une année pour « lâcher-prise »

Pour la plupart des gens, le
changement est une chose difficile.
Pour ceux qui font preuve de
sagesse, le changement est un défi.

Une situation nouvelle suscite
souvent de la peur en nous,
peur de la perte, ou peur de
l'inconnu, ou peut-être la résistance,
ou le besoin de se défendre.



On parle souvent de nos
jours de l'importance de
lâcher-prise. Cependant, si
nous ne savons pas bien
identifier ce qui exerce une
emprise, nous ne saurons pas
comment nous devrions lâcher-prise.

Par exemple, nous ne pourrions pas
attraper un voleur si nous ne savons
pas ce qu'il a volé.

C'est l'emprise sur le soi qu'il faut
reconnaître ; elle s'exprime
habituellement par les mots « moi,
ma, mon, mes, etc... ».

En termes plus communs, on
pourrait également l'appeler
« l'ego ».

Relâcher cette emprise est ce qu'on
pourrait appeler le lâcher-prise.

Ainsi, c'est envers ce fauteur de
trouble intérieur qu'est l'ego ou
l'emprise sur le soi que nous
devrions relâcher notre emprise.

Lâcher-prise ne signifie donc pas de
devoir laisser aller ou abandonner ce
qui nous est extérieur : amis, travail,
famille, relations, matériel, etc...

Ce sentiment de « moi », que l'on appelle le soi, est quelque chose que l'on considère essentiel et qui émane du plus profond de notre cœur.

On ne considère pas « les autres » de la même manière. Cela provient de la très forte emprise sur le moi. Pourtant, nous sommes égaux aux autres en ce qui concerne notre souhait de ne pas souffrir et d'être heureux.

Si l'on médite continuellement sur cela, les problèmes qui nous assaillent présentement les uns après les autres cesseront de se produire.



Est-il besoin de mentionner que cette emprise sur le soi est toujours présente actuellement ?

De nos jours, les gens ont peu de tolérance et sont facilement orgueilleux ou en colère, se séparent facilement et expérimentent toutes sortes de problèmes.

Ces problèmes ne proviennent pas des autres, mais bien de sa propre emprise sur le soi. Ces problèmes surviennent parce que nous avons entretenu cette attitude intérieure. Ils ne sont aucunement causés par des agents extérieurs.

Toutes les souffrances du monde proviennent du désir de bonheur pour soi-même.

Toute la variété des souffrances non désirées par nous et par les autres qui existent en ce monde proviennent de l'erreur de vouloir uniquement son propre bonheur.

En effet, il n'y a personne d'autre que nous-mêmes qui créons toutes ces souffrances que nous ne désirons pas subir.

Shantideva

<http://www.lamasanten.fr/lacher-prise>



Nous avons aussi souvent tendance à considérer la libération sous une forme quelque peu négative, en termes de sacrifice, comme un renoncement forcé, comme si se libérer consistait à devenir quelqu'un dépourvu de passion, quelqu'un de terne, quelqu'un que plus rien n'intéresse :

Mais il ne s'agit pas de cela. La libération dont on parle n'est pas un amoindrissement ni un appauvrissement ; il s'agit au contraire de se libérer de toutes les entraves qui empêchent d'être pleinement présent.

La libération ne revient pas à placer un éteignoir sur tout, elle est au contraire un épanouissement. On n'a pas encore trouvé de meilleure image pour l'évoquer que celle du lotus.

Le lotus est une plante qui vit dans les marécages, en général dans des endroits malodorants.

Sur la boue, vous voyez des feuilles flotter, une tige se dresser et une fleur magnifique s'épanouir.

Il n'y a rien de plus beau peut-être qu'une fleur de lotus. Elle est énorme, complètement épanouie au-dessus de toute cette fange dans laquelle elle s'enracine, mais par laquelle elle n'est pas souillée. Elle est belle au-dessus du marécage.

Quand on parle de la libération, c'est un peu pareil.

Nous sommes plongés dans le cycle des existences et de ce fait nous sommes immergés dans la souffrance, la laideur, les difficultés, l'impermanence.

A partir de cela, et seulement à partir de cela, si nous opérons cette reconnaissance de notre nature véritable, si nous reconnaissons en nous cette nature de lotus et que nous la laissons s'épanouir, nous pouvons développer la conscience parfaitement libre et sereine qui, tout en étant complètement enracinée dans le monde et dans le quotidien, en est entièrement libre.

Jigme Rimpoché

<http://www.dhagpo.org/fr/multimedia/revue-tendrel/339-le-lacher-prise>



**Une année pour
renoncer à
“faire tenir”
le monde**

Nagarjuna décrit l'expérience de renoncer à tout. Renoncer à “faire tenir” le monde. Accepter que d'instant en instant tout s'effondre.

Ce geste de renoncement est au cœur de la pratique méditative, jusqu'à ses stades les plus avancés. Mais il correspond aussi à une expérience tout simplement humaine que chacun d'entre nous a pu entrevoir à un moment ou à un autre de son existence.

Un jour, il se produit une rencontre, ou un livre, ou une chanson, ou une certaine lumière le matin au travers du feuillage, et soudain vous abandonnez, vous posez les armes.

Quelquefois cet abandon se produit à l'occasion d'une grande souffrance morale, d'une maladie, d'un grave accident, ou de la perte d'un être aimé.

Tout au bout de la douleur, arrive un moment où vous arrêtez de protester, de lutter, où vous acceptez la perte de tout point de référence. Tout au fond de vous, vous acceptez l'inéluctabilité de la mort ; alors quelque chose craque, se rompt en vous, et vous délivre.

Que se passe-t-il lorsqu'on touche le fond, ou plutôt lorsqu'on arrête de chercher le fond des choses, qu'on réalise au plus profond de soi l'absence de fondement, la vacuité des phénomènes ?

Lorsque notre quête inlassable de solidité et de permanence s'arrête, « s'épuise » dit le sanscrit, il se produit un grand apaisement.



Très étonnamment, dans cet état d'épuisement, de dénuement, s'ouvre un espace beaucoup plus vaste, ouvert et fluide que notre espace habituel. Lorsque nous abandonnons les points de repère qui nous permettent habituellement de structurer le monde, lorsque nous renonçons à tout espoir de trouver un fondement stable sur lequel prendre appui, alors la réalité redevient pleine.

C'est comme si le relâchement de notre prise sur le monde lui permettait de se déployer dans toute sa profondeur et dans toute sa richesse.

Comme l'écrit F. Roustang :

« Quand on ne peut plus rien, quand on ne sait plus rien, quand on ne veut plus rien, parce que tout s'est effondré, alors on soupçonne ce qu'est la vie ».

Le Chemin du Milieu
C. Pettimangin



Dire « oui » à cœur ouvert

Je voudrais proposer ceci : la pleine conscience -la véritable pleine conscience- c'est le cœur ouvert.

Bien sûr, les puristes définissent la pleine conscience comme « le fait de prêter attention au moment présent, dans une disposition ouverte et curieuse ».

On peut dire que cette définition est un peu plate et qu'elle peut, par inadvertance, mettre le cœur hors de la pratique, pratique qui est en fait le cœur tout entier.

Je me souviens que dans la première année de ma pratique de la pleine conscience, je m'attachais à de subtils états mentaux de concentration.

J'étais immensément curieuse et étonnée par mon esprit mais, en secret, je trouvais la pratique un peu sèche, un peu dans la tête. J'ai alors passé quelques années à chercher en Inde des gourous, espérant un déclic de la **bhakti (1)** qui rendrait plus savoureuse ma pratique.

J'ai réalisé plus tard que je cherchais l'amour dans les mauvais endroits, hors de moi, au lieu de le chercher en moi. C'est alors que j'ai découvert que la pratique de la pleine conscience est le cœur ouvert-même.

Voici comment ça marche.

D'abord vous démarrez sur le coussin (ou sur la chaise pour ceux qui n'ont rien d'un **bretzel (2)** et vous êtes là à expérimenter le moment présent, quel qu'il soit, bon mauvais ou laid. Vous pratiquez et vous acquérez quelque aisance.

« Oh, je peux m'asseoir et être bien avec une douleur au genou, un dos qui fait mal et les nerfs en pelote ».

Alors vous réalisez qu'être capable de pleine conscience signifie avoir un cœur ouvert.

Ce n'est pas une théorie, c'est une compréhension réalisée dans le corps-esprit.

Pourquoi est-ce ainsi ?

Parce que, assis là, heure après heure, vous apprenez à dire oui. Oui à votre respiration un peu laborieuse, oui à votre tête qui gratte, oui au gars avec la machine à ramasser les feuilles de l'autre côté de la rue, oui à votre chagrin, à votre souffrance, à votre honte, à votre grandiloquence et à votre peur.

Pas parce que vous voulez influencer ces choses mais parce qu'elles sont vraies et fluctuantes et tout simplement parce qu'elles font partie de ce que vous êtes (sans être même la moitié de ce que vous êtes vraiment).

Votre système nerveux commence à se calmer ; enfin vous prenez conscience de la vérité des choses.

Dire oui signifie être attentif à notre expérience et l'accepter quelle qu'elle soit ; signifie ressentir notre corps quand il réagit fortement, ou être ému et laisser être tout ce que vous y découvrez.

Cela signifie revenir encore et encore à votre respiration.

Cela signifie voir que les pensées, les émotions et les sensations viennent et passent.

Vous dites oui à votre orgueil, à votre stupidité, à votre rage meurtrière.

Bien sûr, vous n'agissez pas sur votre rage meurtrière mais vous lui permettez d'être vraie en vous. Cette pratique inclut tout ; rien n'est laissé à l'écart.

Vous découvrez que si vous rejetez, même un tout petit peu, ce que vous éprouvez, votre pleine conscience n'est pas totalement réalisée, pas tout à fait là. Elle est teintée d'aversion -même de façon subtile-. Alors, parfois, ne pouvant vraiment pas dire oui, vous dites oui au non : « Je déteste cela, je ne me sens pas bien mais en fait je me sens bien avec le fait de ne pas me sentir bien ».

Dire oui dans la pratique de la pleine conscience commence peut-être à déborder dans votre expérience quotidienne.

Vous commencez par dire oui -avec conscience- encore et encore, oui quand ce type vous coupe la route en voiture, oui quand votre boîte mail est bourrée de spams, oui quand votre médecin a une heure de retard, oui même quand vous perdez une personne qui vous est très chère, ou un lieu, ou une chose. Vous dites oui à votre expérience du moment présent quelle qu'elle soit.

Vous ne rejetez plus votre cœur, vous ne le blindez pas d'une armure, non que vous soyez forcément d'accord avec ce moment-là ou que vous le souhaitiez à quiconque, ou que vous pensiez qu'il est désirable, mais vous dites oui parce que, quoique la vie apporte, ce n'est que cela, c'est la vie telle qu'elle est.

En disant oui, vous laissez descendre ce oui profondément en vous et vous pouvez avancer vers la prochaine chose juste avec force, équilibre et clarté.

Ma fille de six mois m'a réveillée pour têter toutes les heures cette semaine. Parfois je dis non, « Oh mon Dieu, encore ! mais qu'est-ce qu'elle a ? Quand pourrai-je me rendormir ? » A ce moment-là, la pleine conscience est une vague « bonne idée » dans mon cerveau privé de sommeil.

D'autres fois, quand elle pleure, je dis simplement oui, sans y penser. « Oui, ma chérie, régale-toi. Je suis avec toi. Je suis réveillée, et c'est comme ça ». J'écoute le silence de la nuit (rare à Los Angeles) et je l'écoute avaler et renifler doucement et je soupire que, oui, c'est la vie. Une paix profonde m'envahit.

Par cette pratique du oui, en prenant consciemment chaque moment avec la volonté d'accepter les choses comme elles sont, avec le désir d'être avec la vie -interne et externe- comme elle se déploie, vous pouvez regarder votre poitrine et réaliser que votre cœur est immense.

C'est une énorme malle, expansive, spacieuse, large ouverte, débordante de vêtements chauds, confortables et si familiers. Vous ouvrez encore et encore, vous êtes attentif encore et encore, vous dites oui encore et encore et après, avec le temps, le cœur consciemment ouvert, c'est de plus en plus exactement ce que vous êtes.

*Diana Winston,
Été 2010 Buddhadharma*

*Traduction : Marie-Claire Calothy,
Anne Delagarde.*

(1) bhakti : terme sanscrit signifiant dévotion.

(2) bretzel : petit biscuit formé du croisement de deux segments, qui peut rappeler la position des jambes en lotus.



**Une année
pour retourner
à l'essentiel
dans votre vie.**

Arrivé à l'âge adulte nous avons en général amassé dans nos vies tout un tas de choses plutôt inutiles ou encombrantes, à la fois sur le plan matériel et non-matériel.

Qu'avez-vous amassé ?

La vie monastique est organisée pour que seul l'essentiel demeure : de quoi se nourrir, un endroit pour dormir, une communauté, une pratique.

C'est peut-être un peu extrême et ne conviendra pas à tout le monde, mais c'est l'idée qui est importante : ôter de votre vie tout ce qui n'est pas essentiel.

Essentiel à quoi ?

A votre bien-être et à celui des autres.

Par où commencer ?

Comment décider de ce qui est essentiel et de ce qui ne l'est pas ?

La meilleure façon est sans doute de vous demander devant chaque objet si vous l'avez utilisé ou quel est son but.

A partir de là, ça devient plus difficile, mais la question de base reste simple : est-ce que « cela » contribue à mon bien être ou à celui des autres autour de moi ? Si vous n'êtes pas sûr, c'est peut-être quelque chose qui non seulement ne sert à rien, mais fait de l'ombre aux choses importantes qui devraient briller dans votre vie.

Vous pouvez prendre la question par l'autre bout :

si je devais vivre avec très peu de choses, que choisirais-je ?

Ma réponse a été :

- ma famille, ma pratique, mon blog où je partage ma pratique, un ordinateur portable pour ce blog uniquement, mon smartphone pour communiquer avec ma famille, ma maison, la nourriture, un ensemble de vêtements de base.

Essayez de vous poser la question plusieurs fois, le temps de voir si ce que vous avez considéré comme essentiel l'est finalement vraiment...



Et de là, regardez votre vie : qu'y a-t-il dedans aujourd'hui qui n'est pas dans votre liste ? Pourquoi n'avez-vous pas inclus cette /ces choses ? Est-ce que vous auriez plus de temps pour vous occuper de ce qui est important si vous les abandonniez... Bonne année !

Matt Valentine

<https://buddhaimonia.com/blog/be-like-a-zen-monk>



Une année pour reconnaître l'absolu.

Notre pratique est de reconnaître la signification de tout ce qui est

- même un grain de riz ou un peu d'eau.

Exprimer un respect total pour un grain de riz

c'est exprimer un respect total pour le Bouddha.

Alors vous comprendrez que ce grain de riz est l'absolu.

Maître Dogen



Illustrations : foudepuzzle ,Yvon/Anne, kaname-inn, longquan, nonnes birmanes.

En février, histoires de rebelles : un moine bouddhiste japonais du début du 20ème siècle,
une nonne américaine au Japon dans les années soixante,
une nonne thaïlandaise contemporaine...

*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....*