

DAISHIN

L'esprit Vaste



Calligraphie d'Akiko San

Joshin Sensei :

YouTube :

(sauf du 1^{er} au 8 du mois) :

<https://frama.link/metfduzen>

www.nousasseoirensemble.org

Juillet-Août :

Vendredi 20h – Samedi 8h30. Lectures de textes du livre « Un été en méditation ».

Septembre : reprise à partir du jeudi 9 sept. : www.nousasseoirensemble.org

- **Paris** : samedi 4 septembre.
- **La Trappe** : retraite de silence du vend. 24 après-midi au dim. 26 septembre. <https://www.montagnes-et-forets-du-zen.org/retraites-et-journées>

Uposatha :

Juillet : Lune nouvelle : samedi 10,
Pleine lune : samedi 24

Rejoignez-nous en vous inscrivant : <https://framadata.org/GGwk76vo1x5pXZci>

Août : Lune nouvelle : dimanche 8,
Pleine lune : dimanche 22.

<https://framadata.org/jDpduHDUcK9HggWm>

Infos : www.nousasseoirensemble.org/

La Demeure sans Limites :

Juillet-Août

- Retraite du 9 au 14 juillet avec **Jokei Sensei** : Enseignements sur le tenzo (cuisinier dans les temples zen).
- Du 22 au 25 juillet avec **Révérénd Mokusho Deprey** : Le Sutra du Cœur de la Grande Sagesse.
- Retraite d'obon du 13 au 18 août : Recueillement et silence : « Accueillir et laisser partir ».

Fermeture du 23 au 31 août.

<https://www.larbredeleveil.org/>

Sommaire

Planning et Uposatha.

Lichens, êtres vivants, êtres subversifs.

Ecobouddhisme : la réalité de l'interconnexion.

Métamorphoses.

L'esprit de l'arbre Buddhaghosa.



« Lorsque j'oublie mon existence dans le vent et la lumière, lorsque le monde s'est métamorphosé dans mon jardin, ou lorsque je suis transporté à l'idée que la galaxie tout entière est moi-même, quel bonheur ! »

Miyazawa Kenji



« Si nous respectons l'environnement, la nature sera bonne avec nous. Quand nos cœurs seront bons, le ciel sera bon avec nous. Les arbres sont comme notre mère et notre père, ils nous nourrissent et nous fournissent tout. Ils nous donnent à manger et satisfont beaucoup de nos besoins.

Quand nous acceptons que nous faisons partie d'une grande famille humaine, alors nous allons nous asseoir, parler, faire la paix.



Je prie pour que cette prise de conscience se répande à travers notre monde troublé et fasse fleurir l'humanité et la terre. Je prie pour que nous puissions tous réaliser la paix dans cette vie et sauver tous les êtres de la souffrance. La souffrance du monde a été profonde. De cette souffrance découle une grande compassion. Une grande compassion fait un cœur paisible. Un cœur paisible fait une personne paisible. Une personne paisible fait une famille paisible. Une famille paisible fait une communauté paisible. Une communauté pacifique fait une nation pacifique.

Que tous les êtres vivent dans le bonheur et la paix ».

<https://www.ecobuddhism.org/ecodharma/>

Maha Ghosananda

Ecodharma :



Vivre avec la nature en « communauté paisible ». Cet été, nous proposons l'exemple du lichen : lichen modeste mais

résistant mais aussi lichen comme subversion, car nous montrant une façon de vivre et d'évoluer avec la nature basée sur metta plutôt que sur la domination : « repenser le vivant davantage sous forme de coopération que de compétition ».

Regardez ! Regardez en forêt, regardez sur les arbres des villes, regardez sur les statues : devenez « poreux, ouverts »...

« Revenons à la joie, joie d'être un avec tout ce qui est, joie de la connaissance intime du monde, joie fraternelle dans ce monde de beauté - oui, c'est simple : asseyez-vous au pied d'un arbre, parlez-lui, et surtout ; écoutez-le ».

*Le Cosmos et le Lotus.
Trinh Xuan Thuan*



Êtres vivants

Un lichen est un champignon, associé à une algue. Ce sont deux êtres vivants ! Il pousse là où aucune plante ne peut vivre : en haut des montagnes, sur les rochers du bord de mer, sur la lave refroidie... En



pourrissant, les débris de lichen forment un sol, assez riche pour que la mousse et d'autres plantes grandissent. Regarde, il y a des lichens partout, sur les trottoirs et les arbres.

Ils sont aplatis ou barbus, jaunes, oranges, noirs ! On en connaît déjà 20 000 espèces.

Le champignon protège l'algue. Il lui donne de l'eau et des sels minéraux. L'algue fabrique des sucres et d'autres produits, qu'elle partage avec le champignon. C'est une symbiose, un peu comme dans le corail.

Mais à cause de la pollution, certains lichens meurent : en les observant, on peut savoir si l'air est pur.

Le lichen a partie liée avec le temps. On loue à la fois son ancienneté vénérable, sa lenteur à croître, sa longévité – d'aucuns le considèrent comme immortel – et, paradoxalement, son impermanence.

De là l'intérêt que lui portent les Japonais : ils y voient une expression privilégiée du *wabi-sabi*, principe esthétique accordant le lustre du temps à la simplicité et au retrait de soi. De fait, le lichen est un champion de la *reviviscence* : il passe rapidement et réversiblement de la dessiccation à l'état hydraté.

Quand viennent les temps durs, il meurt un peu, met son métabolisme en suspens aussi longtemps que nécessaire et se regonfle de vie dès que les conditions redeviennent favorables. S'il fallait décrire son mode d'être, on dirait qu'il résiste, se cramponne à la vie, adhère de toutes ses forces à son support.

C'est un teigneux qu'on trouve jusqu'aux pôles et en altitude, et qui s'insinue familièrement dans les interstices et les friches, petite chose rudérale dont la ténacité finit par désagréger les roches elles-mêmes.

<https://www.espace-sciences.org/juniors/questions/c-est-quoi-un-lichen>

Le lichen comme subversion



Symbiose entre l'algue et le champignon, le lichen décuple ses potentialités et là est sa subversivité : chaque composante de l'organisme nourrit l'autre, un compagnon-nage qui lui permet de résister à des conditions particulièrement difficiles.

Cette nature symbiotique est subversive : elle invite à repenser le vivant davantage sous forme de coopération que de compétition.

L'autre aspect subversif du lichen est évoqué notamment par les artistes, les poètes et les écrivains qui font référence à ce qui est mineur, banal, familier, ancré dans le local.



Comme l'écrivait le penseur Gaston Bachelard, le lichen "mondifie" : il fait monde en incarnant un être ancré dans le local, résistant aux épreuves écologiques, tout en étant modeste et humble d'apparence.

La pensée de la symbiose, d'un être vivant qui repose sur le mutualisme et la coopération, remonte aux années 1860 dans le champ de la biologie, où l'étude de la symbiose et de la pluralité inhérente au vivant se fait à partir de l'étude des lichens.



Cette lecture fait aujourd'hui l'objet d'une relecture politique et idéologique : elle invite à considérer les êtres vivants, y compris les humains, sont poreux, ouverts aux autres et capables de cohabiter avec eux.

*Vincent Zonca in Lichens :
Pour une résistance minimale.
Éditions Symbiose.*

À écouter (proposé par Anne) :

<https://www.franceculture.fr/emissions/affaire-en-cours/affaires-en-cours-du-jeudi-28-janvier-2021>



Ce n'est que lorsque nous mettrons ensemble notre inquiétude pour la planète et notre pratique spirituelle que nous aurons les outils pour la transformation personnelle profonde nécessaire pour faire face à cette crise environnementale qui arrive.

Thich Nath Hanh nous guide vers une nouvelle écospiritualité, basée sur une vie consciente et attentive.

« Nous sommes comme des marcheurs endormis, ne sachant pas ce que nous sommes en train de faire ni vers quoi nous nous dirigeons.

Que nous nous réveillions ou pas dépend de notre possibilité de marcher sur cette Terre avec attention, en pleine conscience. Le futur de toute vie, y compris la nôtre, dépend de nos pas attentifs : nous devons écouter les cloches de l'attention qui sonnent partout sur cette planète.

Nous devons commencer à apprendre comment vivre de façon à ce que le futur soit possible pour nos enfants et nos petits enfants.

Je me suis assis avec le Bouddha pendant longtemps et je l'ai consulté sur ce problème de réchauffement global et les enseignements du Bouddha sont très clairs.

Si nous continuons à vivre comme nous vivons, consommant sans une seule pensée pour le futur, détruisant les forêts et émettant des gaz de serre, alors un changement de climat dévastateur est inévitable.

La plus grande partie de notre écosystème sera détruite, les niveaux de la mer s'élèveront, les villes près des côtes seront inondées, obligeant des centaines de millions de personnes à fuir leur maison, créant ainsi des problèmes de toutes sortes.

Nous avons besoin d'un Eveil collectif.

*The World We Have,
Thich Nath Hanh.*

In : <https://www.lionsroar.com/the-world-we-have/>



Comme le Bouddha, nous aussi nous devrions regarder autour et être attentifs, parce que tout ce qu'il y a dans ce monde est prêt à nous aider à

apprendre. Même si nous n'avons qu'une parcelle de sagesse intuitive, nous serons capables de voir clairement les modes d'être du monde.

Nous arriverons à comprendre que chaque chose de ce monde est un enseignant : les arbres et les vignes, par exemple, peuvent nous révéler la nature véritable de la Réalité.

Avec cette sagesse, il n'y a pas besoin d'interroger qui que ce soit, ni d'étudier. Nous pouvons apprendre de la nature suffisamment pour être éveillé parce que tout suit le chemin de la vérité. Rien ne diverge de la vérité. *Ajahn Chah.*

Les enseignements et la pratique bouddhistes sont appelés Dharma ce qui signifie Vérité et Chemin vers la Vérité.

Le mot Dharma signifie aussi "phénomène" et ainsi nous pouvons considérer que tout ce qui est, est à l'intérieur de la sphère des Enseignements.

Tous les phénomènes intérieurs ou extérieurs, l'esprit et son environnement, sont compris comme étant inséparables et interdépendants.

Durant sa vie le Bouddha réalisa que la notion qu'il existerait une entité isolée est une illusion.



Toutes les choses sont inter-reliées, nous sommes interconnectés : nous n'avons pas d'existence autonome. La santé du tout est inséparablement liée à la santé des parties, et la santé des parties est inséparablement liée à celle du tout. Chaque chose dans la vie apparaît à travers des causes et des conditions.

Beaucoup d'enseignants bouddhistes ont mis l'accent sur la relation naturelle entre l'écologie profonde et les Enseignements du Bouddha :

« La réalité de l'interconnexion entre êtres humains, société et nature va apparaître de plus en plus au fur à mesure que nous retournons à notre santé fondamentale, lorsque nous cessons d'être possédés par l'anxiété, la peur et la dispersion du mental.



Entre les êtres humains, la société et la nature, c'est nous, êtres humains, qui devons commencer à effectuer un changement mais afin d'effectuer ce changement nous devons nous guérir nous-mêmes, nous devons redevenir "Un". Puisque pour guérir, nous avons besoin d'un environnement favorable, nous devons chercher la façon de vivre qui nous libère de la destruction de notre propre humanité.

Les efforts pour changer l'environnement et pour se changer soi-même sont tous deux nécessaires mais nous savons comme il est difficile de changer l'environnement si les personnes elles-mêmes ne sont pas dans un état d'équilibre ».

Thich Nath Hanh



Pour protéger l'environnement, nous devons nous protéger nous-mêmes en opposant la générosité à l'égoïsme, la sagesse à l'ignorance et la gentillesse aimante à la haine. La présence attentive, la compassion, la sagesse, l'absence de moi sont l'essence du bouddhisme.

La méditation bouddhiste nous rend capables d'être conscients des effets de nos actions, y compris celles qui sont destructrices de notre environnement.

La présence et la compréhension claire sont au coeur de la méditation bouddhiste, la paix est réalisée lorsque nous sommes attentifs à chacun de nos pas. Pour recevoir les dons de la nature, il nous faut respecter notre environnement.

Lorsque nos coeurs sont généreux, alors le ciel est généreux avec nous ; les arbres sont comme notre mère et notre père, ils nous nourrissent, ils nous donnent tout ce dont nous avons besoin : fruits, feuilles, branches, tronc. Ainsi lorsque le Dharma, la Vérité s'étend grâce à nous, nous nous protégeons nous-mêmes et nous protégeons notre environnement.

Ceci est le Dharma du Bouddha : nous sommes une partie de la grande famille vivante, tous les êtres ont la nature de Bouddha. Reconnaisant cela, alors nous pourrions nous asseoir, parler et être toujours à l'aise et en paix.

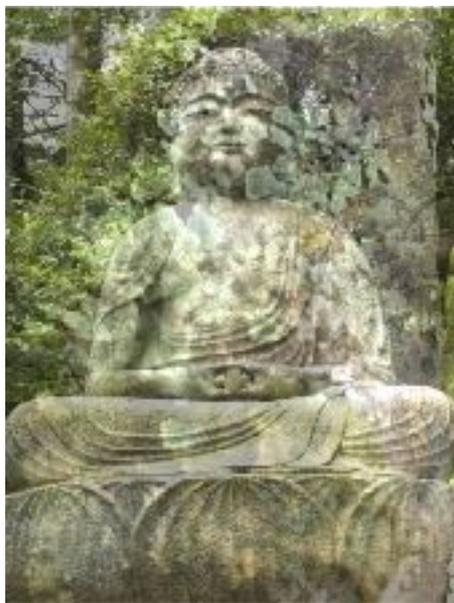


Je prie pour que cette réalisation s'étende dans ce monde troublé et qu'elle amène l'humanité et la terre à leur meilleur. Je prie pour que nous tous réalisions la paix dans cette vie et que nous sauvions tous les êtres de la souffrance.

La souffrance du monde a été profonde ; de cette souffrance peut naître une grande compassion qui nous donnera un coeur paisible.

Maha Ghosananda

Beaucoup de pratiquants bouddhistes ont trouvé dans une des idées centrales du bouddhisme, le principe de l'interdépendance, une vision écologique qui intègre tous les aspects de l'écosphère, individus et espèces, en termes de principe de codépendance mutuelle.



A l'intérieur de ce modèle cosmologique, les entités individuelles sont relationnelles de par leur véritable nature, sapant ainsi le "soi" autonome, qui est toujours contre "l'autre", que cet autre soit humain, animal ou végétal.

Donald Swearer



Le Bouddha nous a appris que le respect pour la vie et pour le monde naturel est essentiel. En vivant simplement, nous pouvons être en

harmonie avec les autres créatures vivantes et ainsi apprendre à apprécier l'interconnexion de tout ce qui vit. Une vie simple implique de développer une ouverture à notre environnement et d'agir avec cet environnement avec une attention et une perception réactive : cela nous permet d'être heureux sans esprit de possession et bénéficie à tous.

Toutefois le Bouddha n'était pas un idéaliste romantique, il vit aussi et réalisa que tout ce qui vit est souffrance ; il vit les êtres combattre pour la survie dans un monde précaire ; il vit la mort et la peur, le fort vaincre le faible et la dévastation de milliers d'êtres lorsqu'une seule personne passe la charrue pour permettre la récolte. Il vit aussi l'impermanence.

Les changements innombrables qui se produisent pendant la transition de la naissance à la mort montrent le Chemin du Dharma, c'est à dire que toutes les choses sont impermanentes, qu'elles vont s'abîmer et se dissoudre et que ceci est leur condition naturelle.

Un résultat de la pratique bouddhiste est que nous ne pouvons pas ressentir que notre existence est tellement plus importante que celle de quelqu'un d'autre ; s'agripper à l'ego, donner tant d'importance à l'individu, mettre l'accent sur le soi dominant en Occident. Et cela s'est déplacé vers l'est, s'appelant "développement" et a permis que le consumérisme s'étende. Au lieu de regarder les choses comme un tout indivisé, sans séparation, nous avons tendance à catégoriser et à diviser ; au lieu de voir la nature comme notre grand enseignant, nous l'abîmons et n'apprenons plus rien d'elle.



Lorsque nous nous conduirons envers la nature comme envers une amie,

lorsque nous l'apprécierons, nous l'aimerons, alors nous verrons clairement le besoin que nous avons de changer, de passer de dominer la nature à travailler avec la nature ;

nous sommes une partie intrinsèque de toutes les existences, nous devons le comprendre plutôt que nous imaginer en train de les contrôler.

<http://environment-ecology.com/religion-and-ecology/280-buddhism-as-an-ecological-religion-or-a-religious-ecology>.



Je suis contente

Le bonheur est dans mon coeur

Il se dilate et coule

Il y a des fleurs dans mon jardin.

Et les étoiles font briller le ciel

nocturne

Avec sa lumière vacillante.

Laisser sentir la pleine présence de l'énergie totale de l'existence.

Graciela Choten

Un autre regard : Métamorphoses



Il est aisé de figurer la continuité matérielle de l'univers, nous n'avons aucun problème à admettre que notre chair vient d'ailleurs, qu'elle habite cette planète depuis

bien plus longtemps que notre naissance.

Tous nos atomes ont donné un corps à des milliers de vies avant la nôtre, humaines, végétales, bactériennes, virales, animales, et donneront réalité à d'autres dans une danse qui jamais ne pourrait être arrêtée.

Chaque vivant est une immense entreprise de recyclage des vies qui l'ont précédé. Rien de ce qui nous habite n'est nouveau. Tout provient d'autres corps, d'autres lieux, d'autres temps.

Les êtres vivants ne cessent de s'échanger matière, idées, formes, et de bricoler leur corps et leur esprit à partir de ceux des autres.

En revanche, l'idée que cette continuité puisse exister aussi sur un plan spirituel et spéculatif nous trouble. Et pourtant cette transmigration du moi est beaucoup plus courante et banale que l'on ne croit.

Chaque fois que nous prononçons par exemple le célèbre adage cartésien « Cogito, ergo sum » nous laissons pour un instant l'esprit de Descartes se réincarner en nous ; nous lui prêtons notre voix, notre corps, notre expérience.

C'est lui qui dit moi en nous et, d'une certaine manière contredit point par point ce qu'il pensait être le cas : le moi n'est pas une substance, il n'a pas une structure personnelle, il n'est qu'une petite musique qui ne cesse d'envahir les esprits, de coloniser les corps, sans jamais pouvoir être définitivement adoptée par un corps plutôt qu'un autre.

Tout moi véhicule l'esprit des autres : ses idées, son souffle, son passé. C'est seulement grâce à cette capacité de transmigration psychique, ou pour le dire avec le terme technique de la théologie ancienne de métempsycose, que quelque chose comme une communauté est possible.



La mort est un événement beaucoup plus banal et quotidien que ce que les mythes que nous nous sommes créés nous font croire.

Il faut bien vivre vite et mourir souvent, et ne pas glisser dans le fétichisme de la forme que la vie a choisie : la vie est un mode et non une substance. Une telle approche permet de fonder une attitude radicalement différente vis-à-vis de la planète. Car non seulement tout ce qui nous entoure participe de la vie qui nous traverse ; nous sommes de la même chair et de la même vie que tous ceux qui peuplent cette planète, mais surtout tout paysage, peu importe qu'il soit « naturel » ou « artificiel », n'est qu'une archive à ciel ouvert de nos corps passés et futurs.

Nous partageons la même chair et le même esprit avec tout ce qui est sur Terre.

Emmanuele Coccia
Métamorphoses
Editions : Bibliothèque Rivages.



Nous avons toutes et tous été fascinés par ce mystère : une chenille se métamorphose en papillon. Leurs corps n'ont presque rien en commun. Silhouette, anatomie, habits

différents.

L'un rampe quand l'autre voltige.

Ils ne partagent pas le même monde : le sol contre l'air. Pourtant, ils sont une seule et même vie.

Ils sont le même moi.

Ce livre affirme que la métamorphose - ce phénomène qui permet à une même vie de subsister en des corps disparates - est aussi la relation qui lie toutes les espèces entre elles, qui unit le vivant au minéral.

Bactéries, virus, champignons, plantes, animaux : nous sommes toutes et tous une même vie.

Chacune de ses vies est à son tour la métamorphose de la chair infinie du monde.

Nous sommes le papillon de cette énorme chenille qu'est notre Terre.

En lire plus :

<https://www.en-attendant-nadeau.fr/2020/06/05/infinie-metamorphose-coccia/>

L' esprit de l'arbre rejoint l'Assemblée des moines.



Le Maître avait donné la permission à la congrégation des moines de se loger à l'extérieur des murs du monastère. Alors un moine décida de se construire une

cabane et voyant un arbre qui lui semblait convenir, il commença à le couper.

Alors, l'esprit qui était re-née dans cet arbre apparut devant le moine, portant un enfant sur la hanche et le supplia de ne pas couper cet arbre, disant : « Maître, ne coupe pas ma maison ».



Mais le moine dit : « Je ne vais jamais trouver un arbre aussi bien que celui-ci » et il ne prêta plus attention à ce que l'esprit de l'arbre lui disait.

Cette esprit pensa en elle-même : « Mais s'il voit cet enfant, il va s'arrêter », alors elle plaça l'enfant sur la branche d'un arbre.

Mais le moine avait déjà soulevé sa hache, Il fut incapable de contrôler la force de son coup et il coupa le bras de l'enfant.

Dans sa colère, l'esprit de l'arbre, levant les deux mains, s'exclama : « Je vais le tuer ».

Mais aussitôt, la pensée lui vint : « Cet homme est un moine.

Si je le tue, j'irai en enfer.

De plus, si les autres esprits des arbres voient d'autres moines couper leur arbre, ils se diront :

« Ah ! L'esprit de l'arbre a tué un moine dans les mêmes circonstances ! »

Ils suivront mon exemple, ils tueront d'autres moines.

Mais ce moine a un Maître, je vais donc aller lui parler de ce qui vient de se passer ».

Elle partit donc en pleurant, salua devant le Maître, et l'ayant salué, se mit sur un côté.

Le Maître demanda : « Qu'est-ce qui se passe, esprit de l'arbre ? »

Elle répondit :

« Maître votre disciple a fait ceci et cela et j'ai été extrêmement tentée de le tuer, mais j'ai pensé qu'il fallait mieux me réfréner et je suis venu ici ».

Et elle expliqua toute l'histoire. L'ayant écoutée, le Maître lui dit : « Ah, tu as bien fait, esprit. Tu as bien fait en te contrôlant. Comme on arrête un chariot lancé à toute allure, tu as su arrêter ta colère ».

Puis il prononça ceci : « Celui qui arrive à contrôler sa colère, comme on contrôle un chariot lancé à toute allure, alors celui-là, je l'appellerai Maître du chariot.

Les autres personnes qui ne savent pas contrôler le chariot ne sont que ceux qui tiennent des rênes ».

Entendant ceci, toute l'Assemblée profita de cette leçon, et l'esprit de l'arbre reconnut les Enseignements du Bouddha.

Mais elle continua à pleurer, et le Maître lui demanda : « Pourquoi pleures tu ? »

« Ma maison a été détruite, que vais-je faire maintenant ? »

« Ne sois pas désolée, je vais te donner une place où demeurer ».

Et à ces mots il montra près de la Chambre Parfumée du Parc de Jetavana un certain arbre, dont l'esprit était partie le jour précédent et il dit :

« À tel endroit, il y a un arbre qui est seul ; tu peux entrer là.

» L'esprit se rendit à l'arbre qui lui avait été donné comme cadeau par le Bouddha.

Le Bouddha profita de cette rencontre pour enjoindre les moines de bien observer le précepte de ne jamais blesser les plantes ni les arbres.

*Buddhaghosa,
Le Chemin de la Purification.*

Collages : Joshin Sensei – Anne
illustrations : masonlak

