

DAISHIN

L'esprit Vaste



Calligraphie d'Akiko San



Joshin Sensei :

- **Paris** : samedi 4 septembre.
- **La Trappe (Normandie)** : retraite du vendredi 24 - 16H au dimanche 26 - 14h.

Infos : <https://www.montagnes-et-forets-du-zen.org/retraites-et-journées>

La Demeure sans Limites

Jokei Sensei : Infos : [https://](https://www.larbredeleveil.org/lademeuresanslimites/)

www.larbredeleveil.org/lademeuresanslimites/
[programmes-de-la-demeure-sans-limites/](https://www.larbredeleveil.org/lademeuresanslimites/programmes-de-la-demeure-sans-limites/)

Upasatha :

- Lune nouvelle : mardi 7,
- Pleine lune : mardi 21 ; pleine lune des moissons. **Pour nous rejoindre** : <https://framadata.org/15ufjqs4byW3Mp6L>

Sommaire

Planning et Upasatha.

Paix du coeur ou anxiété ? *Buddhadharma*

Tout apparaît, tout disparaît. *Ajahn Chah*

Suis-je chargé... ? *Thanissaro Bhikkhu*

Vous en êtes où, de votre pratique ? *Luc*

Mi-septembre, au Japon, en Asie,
commence la récolte du riz...

« Qu'il est grand, l'habit de la rizière bienheureuse... »

Cet habit que nous portons, visible ou invisible,
chaque fois que nous nous asseyons en zazen,
chaque fois que nous écoutons, lisons
et pratiquons les Enseignements.

Il est vaste, et pourtant parfait pour chacun.e de nous ;
il est «sans forme», et pourtant nous lui donnons forme
à travers notre pratique...

Joshin Sensei

Paix du coeur ou anxiété ?

Les Enseignements sont là pour que nous trouvions la paix du coeur - pourtant ils peuvent aussi parfois faire naître de l'anxiété, en nous amenant à surveiller chacun de nos gestes, chacune de nos paroles.

Des enseignant.e.s, de différentes traditions, expliquent comment nous pouvons prendre soin de nos pensées sans nous enfermer en nous-même, mais au contraire en nous connectant à notre vœu d'aider tous les êtres, ce qui fait naître la joie...

(Suite des réponses de deux autres enseignants en novembre).

Question :

Dans les enseignements bouddhistes j'entends qu'on dit que chaque pensée, chaque

mot, chaque action comptent ; quelquefois ça m'apparaît comme un enseignement propre à générer de l'anxiété.

Comment est-ce que je peux pratiquer avec cet enseignement et ne pas me sentir sans cesse paralysé ?

Sanathavihari Bhikkhu :

Trop penser sur pratiquement quoi que ce soit va souvent nous faire trébucher.

Quand nous marchons, nous savons que chaque pas fait est important pour maintenir notre équilibre et ainsi nous ne tombons pas.

Pourtant nous marchons des kilomètres chaque jour sans penser à la façon de faire le pas suivant.

Si nous commençons à penser, et à trop penser, au processus entier de la marche, à nous demander à combien de centimètres est-ce qu'il faut que je soulève mon pied ?

Ou bien : jusqu'où est ce que je vais poser mon pied ? Alors ça va faire déborder notre esprit et à ce moment-là nous risquons de rencontrer le sol sur lequel nous marchons d'une façon extrêmement pénible !

Bien que chaque pas soit important, si nous commençons à nous inquiéter pour le pas suivant, nous nous préparons à l'échec.

Selon le Dharma du Bouddha, nos pensées, mots et action sont importants mais lorsque nous nous enfermons trop profondément dans ces pensées, mots et actions, nous sabotons l'intention qu'il y a derrière cet enseignement.

Au lieu de vivre complètement et de façon « saine » (*) nous commençons à vivre de façon « non-saine » en nous tourmentant nous-mêmes.



Comme lorsque nous marchons, le pas le plus important que nous pouvons faire dans notre pratique du Dharma est celui que nous sommes en train de faire exactement maintenant.

Si vos pensées actuelles, vos paroles et actions sont justes, sont saines, alors le futur ne posera pas de problème. Ce sont les actions de ce moment présent qui vont donner des fruits dans le futur. Les actions futures ne sont pas en train d'arriver dans le moment présent ; dans le moment présent, le futur n'est qu'imagination.

Trop penser à chacune des actions est une forme d'anxiété et d'inquiétude, un des cinq obstacles à l'Eveil sur la Voie du Bouddha.

On peut y remédier par l'attention dans ce moment présent qui nous aide à marcher sans effort alors que l'inquiétude et l'anxiété nous font trébucher. L'attention à ce moment présent nous permet de faire des actions saines, justes et nous libère de toute inquiétude portant sur des actions qui n'ont pas encore pris place.

Dans le « Discours sur tous les obstacles » le Bouddha dit à ses disciples qu'il y a certaines questions auxquelles on ne peut pas répondre : est ce que j'existerai dans le futur, est ce que je n'existerai pas dans le futur, que serai-je dans le futur, comment serai-je, etc.

De la même façon, nous ne pouvons pas nous mettre à spéculer sur la signification ou le résultat de nos actions, mais nous pouvons faire attention, porter toute notre attention sur ce qui est en train de se passer exactement en ce moment.

Quand votre attention est dans le moment présent, vous pouvez accomplir l'action juste et alors vous êtes libre sans plus d'inquiétude.

Sanathavihari Bhikkhu.

(*) « sain » signifie qui ne crée pas de souffrance.

Tout apparaît, tout disparaît.



On pourrait dire
que nous sommes
des êtres

« sentants » qui
oeuvrent pour

devenir des êtres éveillés, des
Bodhisattvas.

C'est exactement ce que le
Bouddha a fait.

Quand l'esprit est obscurci par
le désir, l'aversion et les concepts
erronés, on est un être
« sentant ».

Mais quand on a dans le cœur
les brahmavihara, les « demeures
divines » que sont l'amour
bienveillant, la compassion,
la joie altruiste et l'équanimité,
on est un être excellent que
l'on pourrait aussi appeler un
bodhisattva.

Même des êtres qui n'ont pas
encore ces qualités peuvent les
développer et finir par connaître
l'Eveil.

À l'origine, celui qui allait devenir
le Bouddha était un être humain
comme nous mais il a évolué
pour devenir un être extraordi-
naire, un être imprégné des
« brahmavihara » -Les quatre
Demeures Incommensurables,
les quatre Qualités sans Limites-
c'est pourquoi on l'a appelé le
bodhisattva.

Ensuite, grâce à la persévérance
de sa contemplation pour
connaître la vérité, pour
connaître la réalité de l'imperma-
nence, de la souffrance et de
l'absence de soi, il a atteint la
connaissance totale et s'est
éveillé en tant que « bouddha ».

Alors, n'allez pas croire qu'il
n'y a eu qu'un seul « Bouddha ».

L'unique Bouddha est en réalité
« saccadhamma », la parfaite
vérité et quiconque s'y éveille
devient un Bouddha.

Il y a peut-être des centaines
ou des milliers de bouddhas
mais tous suivent cette même
voie, celle de la juste vision
des choses.

Oui, il y a un Bouddha unique
et c'est la vision juste. Celui
qui s'y éveille n'est pas différent
du Bouddha.

Ainsi, le Bouddha et les êtres
vivants ne sont pas très éloignés.
Il est important de prendre
profondément conscience de
ceci.



En réalisant la vérité de l'esprit
originel, nous verrons qu'il est
impossible de la décrire ou de
la transmettre.

Il n'y a aucun moyen de la
montrer, rien à quoi la comparer.
Elle est au-delà des mots ou des
concepts.

Quand on enseigne, on s'appuie
sur des éléments extérieurs
pour faire passer des idées,
mais la vérité doit être réalisée
par chacun individuellement.

Ajahn Chah

Textes traduits de :
Buddhadharma - Summer 21,
par Joshin Sensei.

Suis-je chargé... ?



Dans le Canon,
le Bouddha parle
de la manière dont
les gens devraient
ne pas céder au

désir ardent et à l'orgueil, et
quand nous regardons les autres,
il est évident qu'il a raison.
Il est évident que leur désir
ardent et leur orgueil provoquent
des problèmes.

Cependant, l'astuce consiste à
voir notre propre désir ardent,
notre propre orgueil.

Si vous vous surprenez à utiliser
ces enseignements pour porter
un jugement sur les autres,
arrêtez-vous et posez-vous cette
question :

« Bon, un instant. Est-ce moi qui
suis chargé de vérifier la
conformité aux normes ? »

Thanissaro Bikkhu



Sans une
conscience claire
de la façon dont ce
corps-esprit
humain fonctionne

d'instant en instant, la division et
le conflit continuent et
s'aggravent.

Avoir une image de soi et de ce
que l'on devrait faire ou ne pas
faire crée une dualité et n'a rien à
voir avec la pleine attention à ce
qui est en train de se produire.

L'attention ne vient de nulle part.
Elle n'a pas de cause.
Elle n'appartient à personne.
Lorsqu'elle fonctionne -sans
effort, naturellement, il n'y a pas
de dualité.

Toni Packer

Les Illustrations :

Toutes les photos des Bouddhas :
Birmanie, Anne et Yvon.
Autres : carla'photograph,

Vous en êtes où, de votre pratique ?



Luc, qui pratique depuis longtemps à La Demeure sans Limites a décidé cet été d'y venir

faire deux semaines de retraite dans l'ermitage, et d'y venir depuis chez lui (Alsace) en vélo...

Voici ses notes de ce voyage, et de cette retraite.

« Alors !!... Vous en êtes où de votre pratique ?... »

Silence !!!... Grand silence !
L'attention, le lâcher prise, se tourner vers l'extérieur.

Libéré de mes obligations professionnelles ; voulant faire le grand ménage dans mes méninges, voulant voyager autrement, j'échafaude le plan de rejoindre La Demeure Sans Limites à vélo pour y faire une retraite à l'ermitage de 15 jours. Les préparations vont bon train et le vélo tape du rayon dans l'écurie.

« Ma pratique !
Oui ! Je verrai ça plus tard »
(voix intérieure)

« Et si vous êtes renversé là par un camion et que c'est votre dernière expiration !... Votre pratique où est-elle ? »

Silence !!!... Grand silence !
Ça y est, c'est le grand jour. J'ai encore un courrier à poster et je vais pouvoir partir.
« Je sais bien que c'est maintenant qu'il faut que j'étudie, demain il sera trop tard ».

C'est parti... je roule !!!...
Je passe par Eschau, le village de Marguerite, la grand mère de mes enfants. Sa maison est sur ma route. Tiens ! Elle est dans la cour. « Bonjour Marguerite ».

« Bonjour Luc, quelle bonne surprise ». Elle m'invite à partager son repas. J'ai un temps d'hésitation, avec le retard que j'ai déjà pris... Mais l'occasion est trop belle, j'accepte ; nous voilà à déjeuner et à discuter ensemble.

Je lui expose mon intention, elle en est ravie. Elle connaît La Demeure Sans Limites, nous en avons déjà souvent parlé. Par la revue *La Vie* elle a eu l'occasion de lire des textes de Jôshin L. Bachoux Sensei ; je lui avais aussi offert deux de ses livres. Elle aime bien en lire un chapitre le soir avant de se coucher.

Déjà 15h... Vite, je repars. Je ne vais pas pouvoir faire les 70 km comme prévu. Le temps tourne à l'orage. Je n'ai aucune idée d'où je vais planter la tente.

Je roule le long du canal du Rhône au Rhin ; à l'entrée d'un village, il y a un petit port avec un espace plat où je peux bien m'installer. Il y a des tables et des bancs et même de l'eau courante. Vite, monter la tente, me faire à manger et me coucher. L'orage se déchaîne.
« Comme c'est, c'est parfait ».

J'étais parti pour faire 700 km, j'en ai fait 808. Au début, je n'avais en tête que l'idée d'avancer. Me tourner vers l'extérieur, ouvrir les yeux.

À l'écluse N°6, je passe comme une fusée, mais j'aperçois tout de même un banc à l'ombre des arbres avec une thermos et des gobelets mis à disposition. Le temps que mon cerveau analyse et comprenne que c'est l'écluse de la bienveillance, j'étais déjà loin.

« Et votre pratique !
Vous en êtes où ?... »
Pouvoir s'arrêter de courir. Pouvoir recevoir, rien de plus simple « normalement ».

Je me suis efforcé « sans effort » d'être plus attentif à m'arrêter et à recevoir ce qui m'était offert sur mon trajet : un sourire, un signe de la main, une parole, un verre d'eau.



Les jours passent et les kilomètres défilent, je suis bien. Présent dans mes rencontres, présent dans le jeu des nuages et du soleil, présent dans mes haltes et mes repas, présent dans la planification de l'étape du lendemain. Les roues tournent, le cœur s'allège, une communion s'installe.
Serait-ce la « pratique » ?

Le 8 ème jour, je revois mon tracé. Je voulais monter sur le plateau ardéchois à partir de Givors, mais le chemin que j'avais planifié me semblait hasardeux. Je suis tout de même un peu fatigué, et la sagesse me dit de passer le long du Rhône jusqu'à Tournon et de monter sur Saint Agrève par la nationale, le chemin sera plus simple et je n'aurai pas trop à me soucier de l'itinéraire.

Dernière étape ; début ou fin, devant ou derrière, apprécier le moment présent.

J'avais pesé l'ensemble roulant au départ, les aiguilles de la balance indiquaient 120 kg moi compris. Déjà sur le plat, il fallait bien bouger les jambes, alors pour la montée... !

Mes sacoches étaient bien pleines, elles me font penser à mon karma. Je ne peux que l'accepter ou tout rejeter.

« Juste équilibre. »

850 m de dénivelé sur un peu plus de 40km.

Au café de Lamastre je m'accorde une pause, un diablo menthe et une glace chocolat pistache et puis GO pour la dernière montée !

« Ici et maintenant »

Difficile de se trouver ailleurs...

Vitesse de pointe 6km/h avec une consommation d'eau de 1l à l'heure. Les escargots me dépassent en me faisant le V de victoire avec leurs antennes. Ça n'en finit plus...

« Comme dans zazen ».

Et puis ding !! Saint Agrève !

La Demeure Sans Limites, bienveillance, accueil chaleureux, un repas, une douche, un couchage.

Quelques jours pour prendre le rythme et début de l'ermitage.

Horaires précis, temps de zazen, temps d'étude, temps de samou (travail), temps de pause.

Encore plus dans la « pratique » Ouverture du cœur.

Le temps est capricieux, les températures me rappellent que l'on est en montagne, l'humidité ne veut pas sortir du bois. Au moindre rayon de soleil, comme un lézard, je me précipite dans sa chaleur. Ce temps me permet d'être plus centré sur « l'étude » et de moins m'éparpiller, une bonne chose, alors, qu'il ne fasse pas trop beau !

Oh ! Une bouillotte. Réconfort, « pratique » réchauffée, partagée...

Installé en hauteur dans une forêt de pins, relié au temple par un petit chemin.



Ma « pratique » se renforce. Ignorance, avidité, colère... sont restées coincées dans la vallée.

Emmailloté dans la « pratique », la lumière du Dharma m'inonde.

Tous les matins je descends au temple par le petit chemin de pierres, il change d'aspect tous les jours, sans changer, il est là.

Conscient de l'impermanence de mon esprit, du regard que je porte sur les « choses », j'apprécie les métamorphoses du petit chemin.

Je pourrais le faire mille fois, il me semblerait chaque fois différent. Il m'arrive de le faire et ne pas m'en rendre compte de l'avoir fait.

Don : reconnaissance à la Sangha.

« Doan » (*) : offrir le son « juste », la note en pleine conscience, harmonie, partage, attention. Un pas de côté, le son est parti, impossible de le rattraper. Comme devant un miroir les instruments de musique me renvoient mon image. Indulgent, confiant, sincère, souriant.

Les repas sont déposés à heures fixes au pied d'un pin.

Partage, offrande, gratitude.

Les jours passent et ne se ressemblent pas.

Impermanence, renouveau, surprise, sourires.

Tiens !! Un vase orné de belles fleurs.

Tout est là, à portée de main, être éveillé, voir et accepter les « choses », ne pas les manquer, ne pas les chercher.

Elles apparaissent et aussitôt disparaissent. Être attentif sans y déployer toute son énergie.

Reconnaissance, remerciement, gratitude à tout l'univers. Voilà où je pense me trouver.

Luc ; Ermitage de La Demeure sans Limites - juillet 2021.

(*) *Doan* : la personne qui fait les sons de la cérémonie : poisson en bois, clochettes, etc.

Daishin Octobre :

Les Jatakas :

Des histoires rapportant les naissances antérieures du Bouddha. Dans les Jatakas, le Bouddha, être humain ou animal, singe, éléphant, cygne, etc... agit avec compassion et sagesse pour le bénéfice de tous les êtres...



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....