

DAISHIN

L'esprit Vaste

Calligraphie d'Akiko San

Joshin Sensei :

- **Paris** : samedi 8 Janvier

[https://
www.nousasseoirensemble.org/
planning](https://www.nousasseoirensemble.org/planning)

La Demeure sans Limites :

est fermée en période hivernale,
du 27 décembre au 3 mars.

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

Uposatha :

- Lune nouvelle : Dimanche 2
- Pleine lune : Mardi 18

Rejoignez-nous pour que nous
nous asseyons ensemble,
où que vous soyez :

[https://framadata.org/
KHVU3iMVMh2el2Rq](https://framadata.org/KHVU3iMVMh2el2Rq)

YouTube

Méditation et partage

Adresse de la chaîne :

<https://frama.link/metfduzen>

Dates, textes, etc : [https://
www.nousasseoirensemble.org/](https://www.nousasseoirensemble.org/)

Sommaire

Planning et Uposatha

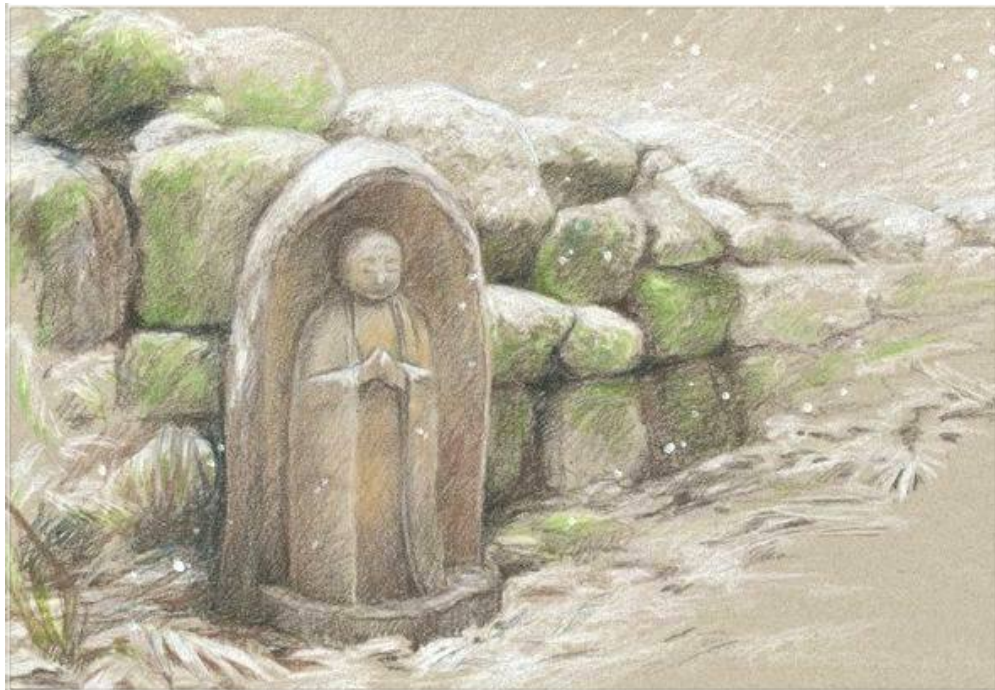
Nouvelle année

Pour une année légère
Joshin Sensei

Impermanence
Judith Lief

Ce que la cérémonie
nous enseigne
Ben Howard

En vrac



Le bodhisattva Jizo La Demeure sans Limites Françoise M.

Quelques réflexions pour commencer l'année :

Prendre des résolutions, oui, mais...
comment garder notre intention vivante et solide ?

Peut être pouvons-nous déjà nous alléger :
mode d'emploi !

Et décortiquer l'impermanence de notre vie
à chaque instant avec un formidable texte de
Judith Lief.



Nouvelle année nouveau karma ! Même si la nouvelle année
n'arrive pas vraiment avec un karma tout neuf, elle nous donne une
chance de prendre un nouvel engagement dans notre pratique.
Quelques idées pour vous y aider :

- La joie de l'effort : vous savez quand vous
avez beaucoup marché, et que vous sentez
votre corps vous répondre pleinement... nous
fuyons souvent l'effort et pourtant il porte sa
propre satisfaction : l'effort de garder un
horaire régulier pour zazen vous donnera une
nouvelle impulsion et renforcera la joie de la
pratique.

- De l'intention à la motivation... il y a parfois
un fossé entre ce que nous « aimerions » faire..
de loin, et ce que nous « allons » faire.
Alors choisissons bien, ni trop ni trop peu...



Pour Norman Fischer, c'est notre intention qui s'approfondit en engagement, qui alors devient notre vœu :



« Quand vous pratiquez la méditation, vous êtes sûr du succès -par « succès » je ne veux

pas dire obtenir ce que vous voulez, mais à travers la méditation vous allez rapidement oublier ce que vous espérez obtenir ! Ce qui veut dire que tout peut entrer dans votre pratique -et vous réussirez donc quoiqu'il se passe ! Le tout c'est de méditer... »



Parce qu'il est difficile de garder une pratique régulière, nous sommes facilement détournés de notre décision par tout un tas de choses autour de nous, ou bien nous nous décourageons. Notre intention s'effrite.

L'intention est tout.

Si votre esprit est toujours un avec votre intention, vous irez toujours vers la pratique.

La pratique est d'abord l'esprit de pratique, plus qu'une activité spécifique ».

Pour une année légère

2022, Nouvelle année, allégez-vous ! Vous pourriez :



- vider vos placards et donner la moitié de ce que vous y trouverez.
- décider qu'au moins un jour par semaine vous n'allumerez ni portable ni ordi.

- manger moins.

- oublier la viande une semaine sur deux.
- faire le ménage dans votre tête : qu'y a-t-il que vous pourriez laisser partir... ?
- par exemple lâcher vos vieilles rancunes, vos colères, votre apitoiement sur vous-même.
- dire pardon, à vous d'abord tout haut, à d'autres sans doute ensuite tout haut ou tout bas,
- penser à remercier tous les jours, pour tout ce qui vous a été donné, regardez bien, vous allez trouver tant de choses,
- respirer ou tout au moins vous apercevoir que vous respirez,
- pratiquer le « pausing » au milieu de votre travail, dans le métro, en arrivant chez vous, quand l'irritation monte.
- sourire quand une voiture vous fait une queue de poisson, quand quelqu'un passe devant vous à la poste, quand la dernière place de parking vient d'être prise sous votre nez, quand il pleut et qu'une voiture au passage vous éclabousse de la tête aux pieds,
- réussir enfin à mettre zazen régulièrement dans votre quotidien, ce qui fait que toutes les résolutions ci-dessus seront accomplies sans effort,



- vous sentir si bien en étant tellement plus léger que vous vous demanderez pourquoi vous avez tant attendu pour changer votre vie...

Joshin Sensei

Impermanence



Ce matin je me suis levée et mon sommeil est mort. Je me suis mise debout et mon moi allongé est mort. Je me suis brossé les dents et

mon brossage de dents est mort.

Mon café était dans ma tasse et puis il n'y était plus. J'ai pensé à ce qu'il y avait à faire dans ma journée et puis j'ai pensé à autre chose et la première pensée était partie. Je me suis assise pour méditer et un sentiment vertueux est monté en moi. Puis ce sentiment est mort et est devenu un sentiment d'impatience. J'ai changé de position puis je suis restée immobile. Il y eut un blanc et j'ai disparu mais alors j'ai remarqué ma respiration.

Une pensée est née : où étais-je ? Une autre : quelle heure est-il ? J'ai pensé : qu'est ce qui change et qu'est-ce qui reste le même ?

J'ai pensé : reste dans le présent maintenant. Mais maintenant n'arrête pas de disparaître dans le passé.

Puis j'ai remarqué que plus l'instant passait, plus il semblait solide et disparu. Et j'ai alors ressenti une sorte de force me poussant dans la direction de la vieillesse et de la mort.

Une pensée est apparue qu'y a-t-il là devant ? Un flot d'images et de possibilités a défilé dans mes pensées.

Ces pensées se sont spontanément dissoutes et il y eut un blanc. Quelque chose a remarqué le blanc et l'a détruit. Alors j'ai essayé d'y revenir. Je me suis souvenue d'une chose dite par mon enseignant : ne changez pas votre expérience pour faire se produire quelque chose. Alors j'ai essayé de ne pas essayer de faire se produire quelque chose.

Et un sentiment très fort s'est élevé : quelle plaisanterie ! Je me suis rendu compte que je me battais avec quelque chose. Je me suis sentie frustrée et mes épaules se sont tendues. Puis j'ai vu une ouverture et j'y suis allée.

C'était comme si la montée et la descente et la remarque de ce qui montait et descendait et la lutte avec ce qui montait et descendait s'écroulaient sous leur propre complexité. Puis il y eut un sentiment de tranquillité et de simplicité. Mais cela changea aussi.

Judith Lief

Ce que la cérémonie nous enseigne



Dans la tradition Zen Rinzaï, le premier entretien entre élève et maître est un événement solennel favorable. Le vêtement approprié comprend non seulement une robe mais aussi les socquettes blanches ou tabis, qui couvrent pieds et chevilles.

Les tabis sont attachés par des crochets et des œillets situés sur la face interne des chevilles. Pour les occidentaux ils sont difficiles à utiliser, même dans les meilleures conditions.

Le matin de mon premier entretien avec Jiro Osho au monastère Rinzaï, j'ai complètement oublié mes tabis. Ils étaient nichés comme des lapins endormis dans les manches de ma robe. Je me préparais à aller à mon entretien quand un moine âgé remarqua mon oubli. Il fit un geste sévère vers mes pieds que je compris .

Malheureusement il n'y a pas de chaises dans un zendo japonais.

Plutôt que de m'accroupir sur un coussin, je sautai d'un pied sur l'autre au risque de tomber, tout en luttant pour enfiler mes tabis. Pendant ce temps le moine âgé faisait appel à toute sa discipline zen pour ne pas sourciller.



Cette embarrassante maladresse n'était pas inhabituelle. Les formes de cérémonies abondent au Japon et pour l'occidental non initié elles semblent aussi étrangères que contraignantes. Du protocole relativement simple dit Jukai, au cours duquel un pratiquant laïc « reçoit les préceptes » jusqu'au noble théâtre du Shitsugo dans lequel un prêtre chargé d'ans reçoit le titre de Roshi, les cérémonies publiques témoignent de l'approfondissement de la compréhension du pratiquant.

Et même les jours ordinaires quand rien de spécial n'est reconnu, célébré ou commémoré, un sens de la cérémonie règne dans le zendo. On le voit dans les salutations, on l'entend dans les cloches, on le sent dans l'encens.

Pour le pratiquant occidental laïc, l'atmosphère pénétrante de la cérémonie est un défi tant à l'esprit sceptique qu'au corps réticent. Quelle quantité de cérémonie asiatique doit-on inclure dans une pratique laïque occidentale ?

A quelle dose est-elle essentielle ?

En se posant ces questions il est important de se souvenir que les formes de cérémonies asiatiques telles qu'on les utilise dans le Zen, existent d'abord pour soutenir la pratique de la pleine conscience.

Joindre les paumes l'une contre l'autre et s'incliner devant son enseignant, par exemple, est une façon de lui exprimer gratitude et respect. C'est aussi une façon de cultiver ces états d'esprit. Pour ceux prêts à les adopter, les salutations, les chants, les prosternations et autres éléments du Zen traditionnel peuvent devenir partie intégrante de la pratique, au même titre que la conscience du souffle et la posture.

Ben Howard - Buddhadharma - Traduction : M.C. Calothy - A. Delagarde. Repris de Daishin avril 2012.



En Vrac :

Joli mot d'enfant raconté



par une connaissance qui vient d'aller récupérer ses enfants à l'école :

« Oh Papa, regarde, Saint Nicolas m'a donné un bonbon-Bouddha ! »

Je ne sais pas s'il y a ça en France, vu que chez nous en Belgique, c'est vraiment associé à la Saint-Nicolas : c'est en fait une guimauve en forme de Vierge... Après, le petit marque un point : on dirait une Kannon en guimauve !

Françoise

Testez le véganisme en janvier :

<https://veganuary.com/fr/>.



Vous pouvez vous inscrire, il y a un guide alimentaire, et des conseils nutritionnels : « On ferait aussi bien de se concentrer au contraire sur toutes les bonnes choses que les vegan consomment. En réalité, la différence n'est pas si importante. Au lieu de manger des burgers, des saucisses et des steaks de viande, on mange la même chose mais en version végétale ». Lancez-vous !

La patience des choses ordinaires



C'est une sorte d'amour, n'est-ce pas ?

Comment la tasse contient le thé,
Comment la chaise se tient
solidement sur ses quatre pieds,
Comment le sol reçoit la semelle
des chaussures ou les orteils.

Comment les pieds savent
où ils sont censés être.
J'ai pensé à la patience
des choses ordinaires,
comment les vêtements attendent
respectueusement dans les placards
Et le savon qui sèche tranquillement
dans le porte-savon,
Et les serviettes qui boivent l'humidité
de la peau du dos.
Et la belle répétition des marches d'escaliers.
Et quoi de plus généreux qu'une fenêtre ?

*Pat Schneider From Another River :
New and Selected Poems.*



**Nouveau Jizo!
La Demeure sans
Limites**

*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....*