

DAISHIN

L'esprit Vaste

大心

Calligraphie d'Akiko San



Joshin Sensei :

- **Paris** : samedi 4 Décembre :
<https://www.nousasseoirensemble.org/planning>

Jôkei Sensei à La Demeure sans Limites :

- du samedi 4 au mercredi 8 :
Retraite de l'Eveil du Bouddha « Rohatsu ».
- du jeudi 23 au dim. 26 : Retraite de Noël.
<https://www.larbredeleveil.org/lademeuresanslimites/programmes-de-la-demeure-sans-limites/2021-12/>

Retraite de fin d'année :
avec Joshin Sensei et Jokei Sensei :
pour commencer l'année
avec un coeur tranquille :

- du merc. 29 déc. (16h) au dim. 2 janvier (11h) à Chantebise, Saou (26) :
Infos, inscriptions, etc :
joshinsensei@larbredeleveil.org
- **YouTube** avec Joshin Sensei.
Dates et horaires, lien, etc :
<https://www.nousasseoirensemble.org/>

Uposatha :

- Lune nouvelle : Samedi 4,
 - Pleine lune : Dimanche 19,
- Venez nous rejoindre, et découvrir les fleurs de fin d'année : <https://framadate.org/QTZ1a6KyQm33nAq/>

Avec Joshin Sensei et Jokei Sensei
pour commencer l'année avec un coeur tranquille :
du 29 décembre (16h) au 2 janvier (11h)
à Saou-Drôme. Infos, inscriptions, etc :
joshinsensei@larbredeleveil.org

Bienvenue dans la Sangha : Pascal Seifu Isshin



**Décembre, pour nous qui suivons
la Voie du Bouddha c'est d'abord
« Jodo-E » le 8 décembre, la
commémoration de l'Illumination
du Bouddha sous l'Arbre de l'Eveil.**

La décision de Siddharta, ses rencontres, Mara, la nuit de l'Eveil et l'étoile du matin...
« Lors de son Eveil, le Bouddha perçut la présence de plusieurs êtres dans son propre corps : des vies organiques et inorganiques, des minéraux, des mousses, des herbes, des insectes, des animaux et aussi des humains. Il vit qu'au même instant d'autres êtres le contenaient également et eut la vision de ses propres vies passées, de toutes ses naissances et de toutes ses morts... »



Vous trouverez « L'Illumination du Bouddha » d'après la page de blog de Joshin Sensei dans les Carnets de la Sangha sur ce site <http://larbredeleveil.org/daishin/lespritvaste/2019/10/22/les-carnets-de-la-sangha/>

Sommaire :

Planning et Uposatha

Noël et la Voie du Bouddha
Joshin Sensei

Donner avec joie :
Karen Maezen Miller,
Judy Lief,
Jan Chozen Bays

En vrac :

Gathas, Haikus.

Sourire de zazen.

Sur les vidéos de D. Loy.
La cuisine de Zuigakuin.

Illustrations :

Bangkok Souyth China
Morning Post, patheos,
The Grizzly Growl,
vector toons ; Atlasobscura.

*Merci à Françoise pour
les traductions.*



Noël et la Voie du Bouddha : au-delà des croyances, au-delà de circonstances, un moment pour sourire, pour partager, pour se réjouir de la joie des autres, ou pour apporter un peu de soulagement à ceux pour qui c'est un moment difficile.

Une occasion aussi de réfléchir à ce que nous donnons, comment nous le donnons.

Réfléchir au juste « assez », si difficile à tenir en cette période.

Oui, nous avons envie de faire plaisir, et parfois nous nous laissons emporter par tout ce qui nous est présenté,

Et puis donner aussi à ceux qui ne nous sont pas proches, à ceux qui auront peu, ou rien : la générosité et le don, que ce soit personnel ou dans le cadre d'une ONG, c'est une part de notre pratique : ouvrir le cœur, voir au-delà des proches, voir chaque personne comme notre famille, ou notre ami.e, c'est là la compréhension de notre vœu de bodhisattva.

Enfin, que manger, que boire... ? Partager ce qui est offert pour ne pas se différencier, savoir refuser avec un sourire, expliquer et faire entendre les raisons de certains refus... pas facile, à chacun.e de trouver le moment juste, les paroles justes, l'attitude juste. Comme les cordes d'une cithare : trop rigides, elles risquent de craquer, blessant la personne qui en joue, ou les spectateurs ; trop lâches, le son est mauvais, la musique n'éveille rien dans les cœurs...

Alors un Noël sans se laisser emporter, et en même temps, présent à la joie pour tous les autres, et pour soi également !

Donner avec joie :

trois textes :



1. Une œuvre d'art en macaronis

J'avais supplié mon père de m'emmenner au magasin.

C'était la veille de

Noël et je n'avais rien à offrir à ma mère, mis à part un bricolage fabriqué à l'école -un tableau en macaronis peints. La honte.

Même en maternelle, je savais que ce n'était pas un vrai cadeau. Ce n'était pas assez bien. Qui aurait voulu recevoir une chose pareille ?

Quand j'y repense, je ressens encore tout le jugement et la honte de l'enfant de cinq ans que j'étais.

Mon père m'a emmenée au magasin du coin, et j'ai cassé ma tirelire pour acheter un set de sous-verres en plastique.

Un jour où ma mère nettoyait sous mon lit, elle a trouvé le tableau en macaronis que j'y avais dissimulé.

Elle me l'a montré avec un air interrogateur.

Aujourd'hui, je sais ce qu'elle a ressenti, ce brusque élan de tendresse pour son enfant blessé et son cœur brisé.



Les dons les plus profonds sont ceux qui ne répondent à aucune norme. Ils n'ont rien de formidable ni de grandiose.

Au contraire, ils sont sans grand intérêt et ordinaires. Parfois, ils ressemblent davantage à des échecs qu'à des cadeaux.

Mais peu importe : ils portent en eux l'essence précieuse de la vraie nature de la vie, à savoir l'amour.

« Entre la personne qui donne, la personne qui reçoit et la chose donnée, il n'y a pas de séparation ».

Cet enseignement du Zen nous dit que la générosité va au-delà des apparences. Il n'y a rien qui nous sépare, rien qui définisse la substance d'un don.

Tout est vide et parfait tel qu'il est. Nous pratiquons cette vérité en donnant ce que nous pouvons à chaque fois que les circonstances le demandent et en recevant ce qui est donné lorsque les circonstances nous l'offrent.

Lorsque nous donnons et recevons de tout notre cœur, sans jugement, la séparation est transcendée. La mesquinerie est surmontée et l'avidité disparaît.

Nous en venons à voir que tout nous est déjà donné. Tout ce qu'il reste à faire est de le partager.

« J'aime beaucoup », a dit ma mère. Et c'était vrai.

Karen Maezen Miller

2. Une immense embrassade



La pratique de la générosité peut sembler simple – cela consiste à apprendre à donner – mais c'est le terrain qui permet à la discipline, à la patience, à l'effort, à la méditation et à la sagesse de s'épanouir.

C'est lui qui permet à cette attitude fondamentale de magnanimité, caractéristique déterminante de la Voie du Bodhisattva, de s'établir.

Le mot « magnanime », comme le terme sanscrit « mahatma », désigne la « grandeur d'âme ». Avec la magnanimité, votre regard et votre cœur ne sont pas étriqués, mais riches et spacieux. Il y a de la place pour tout le monde.

Un jour, j'ai eu l'occasion de visiter un temple « aux mille statues de Bouddha ». Parmi toutes ces représentations, celle qui m'a le plus évoqué la générosité était un Bouddha très potelé étreignant des ribambelles d'enfants qui chahutaient sur lui. Riant de joie, il avait su conserver un sentiment de paix au milieu de leur chaos. Au lieu de chasser les enfants parce qu'il avait des choses plus importantes à faire, il les avait rassemblés dans une immense embrassade. Il rayonnait d'amour, de bonheur et d'acceptation.

La générosité désigne précisément ce genre de don naturel et facile. Mais pour y arriver, il faut un peu d'efforts et de réflexion.

Cultiver la générosité nécessite en effet de comprendre les obstacles mentaux qui nous freinent.

Un premier obstacle est le doute, le fait de douter de soi. Il arrive que nous sous-estimions nos propres capacités et doutions que nous ayons tant à offrir.

Un autre obstacle réside dans la mesquinerie. Nous avons peut-être beaucoup de ressources, mais au fond de nous-même, nous avons peur d'en lâcher ne fût-ce qu'une petite partie.

La générosité se fonde sur l'interconnexion, sur le fait de tourner le regard vers l'extérieur, d'observer un besoin et d'y répondre.

Un troisième obstacle est donc l'auto-absorption, le fait d'être aveugle à ce qui se passe autour de vous.

La générosité a le pouvoir de briser de tels obstacles, et elle est à notre disposition à tous.

Le sentiment d'abondance qui permet à la générosité de s'épanouir ne dépend pas de facteurs externes comme l'aisance matérielle ou le statut social (à vrai dire, des études ont montré que le degré de philanthropie des Américains les plus riches est inférieur de moitié à celui des plus pauvres).

Peu importe que nous soyons pauvres ou riches, nous avons tous quelque chose à offrir. Et lorsque nous lâchons notre attachement et tendons la main vers les autres, nous constatons que nous avons nous-mêmes beaucoup de chance.

Notre esprit étroit, si aliénant et désagréable, se détend soudainement, et nous sommes propulsés dans une perception plus large et plus inspirée du monde et de nos propres capacités.

Nous n'avons plus le sentiment que quelque chose nous est enlevé, mais nous constatons que, plus nous donnons, plus nous nous sentons riches.

Judy Lief

3. Nous savons naturellement quoi donner.



Le Bouddha a dit :
« Si les êtres connaissaient, comme je les connais, les résultats du don et du partage (...) même s'il

s'agissait de leur dernière bouchée, ils ne mangeraient pas sans avoir partagé, s'il y avait quelqu'un avec qui partager leur don ».

Mais nous ne pouvons pas nous forcer à être généreux. La vraie générosité vient d'un endroit plus profond que le simple acquiescement à cette exhortation du Bouddha. La générosité, comme tous les aspects de notre nature éveillée, sommeille en partie en nous – occultée par les inévitables blessures, devoirs et soucis de nos vies humaines bien remplies.



Lorsque des personnes font une retraite silencieuse, leurs esprits s'apaisent, leurs cœurs se détendent et leurs visages retrouvent le rayonnement innocent de l'enfance.

Souvent, quand cela se produit, elles viennent me voir en larmes, disant :

« Je ressens une gratitude immense pour le simple fait d'être en vie. Tant de choses m'ont été, me sont données, tout le temps ».

Lorsque nous méditons et calmons notre esprit, notre regard sur la vraie nature de notre vie s'approfondit et nous voyons son interconnexion.

Cela met au jour un abîme de gratitude en nous.

Pouvons-nous ouvrir la perception de notre esprit et explorer ce qui nous est donné en cet instant précis ?

Nous remarquons notre souffle. Qu'est-ce qui nous est donné dans ce souffle ?

L'air et le corps qui respire. Nous ne pouvons pas fabriquer de l'air. Nous ne pouvons pas construire et gérer nous-mêmes ce corps si incroyablement complexe.

Nous remarquons la pression du coussin sous notre siège. Nous recevons son soutien ferme.

Nous remarquons le contact des vêtements sur notre peau. Nous voyons les personnes qui ont planté, désherbé et récolté le coton, qui ont tissé la toile, qui l'ont coupée et cousue, emballée et expédiée, qui ont conduit les camions, qui ont ouvert les portes des cabines d'essayage, qui ont reçu notre paiement.

Nous nous rendons compte que l'énergie vitale de nombreuses personnes nous enveloppe et nous réchauffe sous la forme de cette chemise, de ce pantalon.

Nous ne nous faisons pas nous-mêmes. Nous sommes faits des ingrédients bruts du soleil, de la terre et de l'eau, façonnés dans la pulpe des végétaux et la chair des animaux, façonnés dans notre vie.

Notre vie est un seul grand don, reçu d'êtres innombrables. Quand nous voyons vraiment cela, la gratitude surgit naturellement, tout comme la question :

« Comment puis-je payer de retour les nombreux êtres qui me donnent continuellement ? »

Existe-t-il un don que nous puissions offrir à n'importe qui, n'importe où, n'importe quand ?

Le plus grand don est le don du Dharma, le don de la libération de la souffrance.

Qui ne recevrait pas ce cadeau avec plaisir ?

Nous nous offrons d'abord ce don à nous-mêmes, en l'étudiant et en le pratiquant, en transformant notre propre souffrance en davantage d'aisance et de bonheur.



Ce faisant, nous transmettons ce don à tous ceux que nous rencontrons. Il peut prendre la forme d'un sourire pour la caissière de l'épicerie toujours irritée par les paroles d'un client en colère, d'une barre énergétique et d'un regard dans les yeux du sans-abri qui attend d'être enfin vu au pied du feu rouge, d'un câlin pour notre enfant victime de brimades, du refus de bombarder un ennemi lointain.

Nous savons naturellement quoi donner. Nous n'avons pas à travailler pour faire apparaître la générosité.

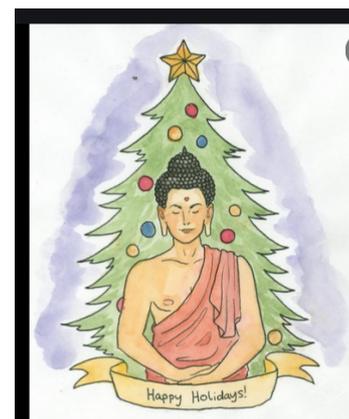
Nous devons tout simplement pratiquer profondément. La générosité véritable et authentique est le résultat naturel de la pratique.

Jan Chozen Bays

Extraits de Lion's Roar, décembre 2018

Traduction : Françoise

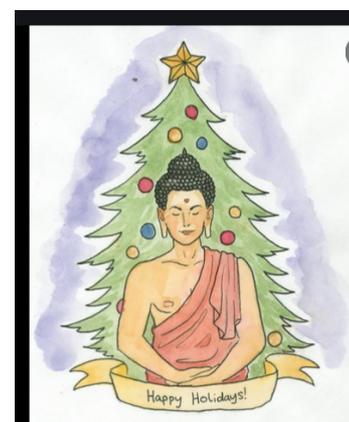
En Vrac :



Gatha de la miette de pain

"En refermant mes bols
Je fais le voeu avec tous les êtres
de ne pas m'éparpiller en
essuyant les miettes de pain
restées sur la serviette"

Luc



Haikus Zen

Au loin la maison
sortant de la cheminée
la pleine lune

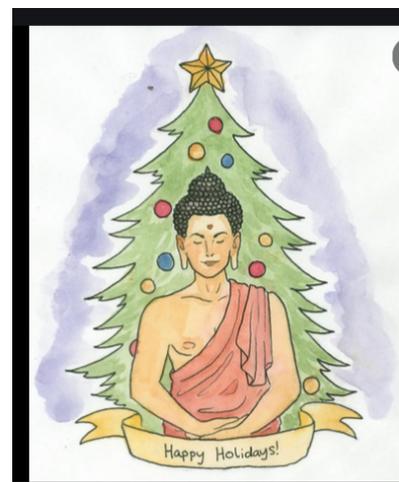
Patrick

Devant le temple
nos chaussures alignées
-retentit le gong

Patrick

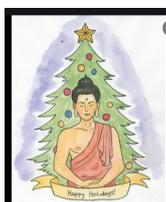
Le sourire de Zazen

Lorsque la maison était remplie, remplie,
 il ne restait plus qu'une seule place pour s'asseoir en silence, pour zazen :
 dans la chambre, devant la statue de Bouddha.
 C'est une petite statue de bois peinte en noir.
 A la lumière de la bougie, dans le froid de la nuit,
 un jour ce Bouddha a souri.
 Un sourire d'une joie immense, qui remplit le cœur !
 Et j'ai souri aussi. Depuis je souris toujours en Zazen,
 et depuis ce sourire, mon visage se détend, ma tête se détend,
 et tout mon corps se détend,
 et au-delà... de proche en proche quelque chose se relâche
 et s'apaise,
 dans la joie la plus limpide.
 C'est le sourire de Zazen.
 Gasshô souriant du fond du cœur.



Danielle Chôkan

Suite des vidéos enregistrées :



*par Joshin Sensei
 sur un texte de « Guérir la Terre »
 de David Loy.
 Commentaires et réponses
 reçues :*

- Comment en tant que pratiquant.e bouddhiste ne pas souhaiter d'arrêter de détruire la terre ?
- Il faut écouter David Loy, qui nous invite, non pas à retourner à la nature puisque nous y sommes déjà, mais à nous éveiller collectivement en nous tournant vers le cosmos comme nous nous tournons vers nous-même, à nous laisser traverser par lui pour mieux réaliser cette non-séparation de l'humanité avec la biosphère.
- Aller vers cette écologie qui nous guérit , et qui guérit la terre...
- C'est très très beau en effet, c'est avec un sourire heureux tout naturel que je vous écoute si joyeuse nous raconter quelque chose d'extraordinaire, et sérieux (triste ?! néanmoins)

- Puisque nous sommes une construction du sens individuel du moi, et du sens collectif du moi ! et il fallait oser le proclamer, alors que les textes bouddhistes, les enseignements... nous l'expliquent clairement !...

- Alors pratiquons, avec joie (et la tristesse aussi) en déconstruisant, en prenant au pied de la lettre, en vivant l'expérience des 4 Voeux, les 4 Nobles Vérités, les 3 Trésors Précieux... afin de réaliser la non séparation au moins, que nous puissions recevoir la beauté de l'univers dont nous faisons partie intégrante !

- En vous écoutant, J'ai le sentiment de retrouver du bon sens :)

<https://link.infini.fr/querir1>

<https://link.infini.fr/querir2>

Good Food from a Japanese Temple :



Oui c'est en anglais, mais très accessible.

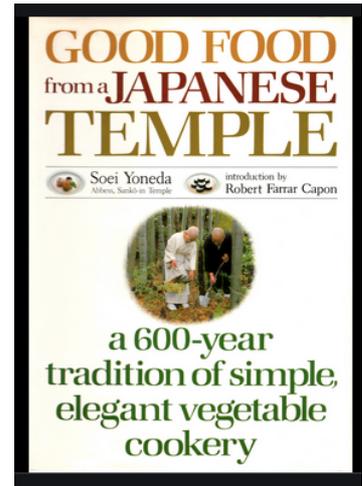
C'est LE livre avec lequel j'ai appris la cuisine japonaise (cuisine végétarienne, cuisine de temple) à Zuigakuin.

Mon exemplaire est taché de shoyou et de miso, plein de grains de riz collés, rempli de notes et d'appréciations qui vont de "raté !" à "simple et délicieux"...

Simple oui, la cuisine de Zuigakuin, et certes pas aussi élégante, de loin, que les photos de ce livre, mais l'inspiration était là, avec des explications claires et des photos pour rêver.

Un cadeau de Noël...

Joshin Sensei



Et aussi dans les Carnets de la Sangha, ce mois-ci : « Livres de Noël »,

<http://larbredeleveil.org/daishin/lespritvaste/2019/10/22/les-carnets-de-la-sangha/>

Offrir un livre en cadeau, ou vous l'offrir : petit panorama (subjectif) des textes classiques ou contemporains et des beaux livres.

Joshin Sensei



*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....*