



DAISHIN

L'Esprit Vaste

Joshin Sensei

Paris : samedi 5 mars <https://www.nousasseoirensemble.org/planning>

La Demeure sans Limites

Pendant la période hivernale, le temple de La Demeure sans Limites est toujours fermé. Nous vous retrouvons à partir du 3 mars

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

Uposatha :

Où que vous soyez, nous serons ensemble ! Vous pouvez vous inscrire pour participer à une méditation :

<https://framadate.org/3uaO6CoczESN3ypF>

Lune nouvelle : mercredi 2
Pleine lune : vendredi 18

La Pleine Lune de mars est connue sous le nom de "Lune des Vers" car à l'époque de cette Pleine Lune, le sol dégèle et les vers remontent à la surface de la terre lorsque la pluie tombe. Autres noms : Lune virginale, Lune chaste, Lune du corbeau.

Rien de plus utile, pour que nous puissions nous nourrir, que les vers de terre ! Ils aèrent la terre, la préparant aux plantations... comment aérer notre esprit... ? :-) Joshin Sensei

Sommaire

Planning et Uposatha
Se connaître soi même
[Sekkei Harada Roshi](#)
Qui est votre maître ?
Kobun Chino Roshi
Zazen sans douleur ?
Révérénd Issho Fujita
Paroles de la Sangha
Marie B

Illustrations :

Calligraphie d'Akiko San,
Miki Kato, JB Huynh, indrasnet,
Sangha de Porto Alegre.



Photo : Anne



La première respiration de zazen
est la dernière respiration de votre ancienne vie.
La dernière respiration de zazen
est la première respiration de votre nouvelle vie.

Moriyama Roshi

*Sur l'autel, une photo, de l'eau pure, de l'encens -
et dans notre coeur, une gratitude sans fin...*

« Comme l'esprit est à la fois la source des dangers et de la libération, deux niveaux de refuge sont nécessaires : des refuges externes, qui nous fournissent des modèles et des balises pour que nous puissions mieux identifier les qualités de l'esprit qui conduisent aux dangers et celles qui conduisent à la libération, et des refuges internes, c'est-à-dire les qualités qui conduisent à la libération et que nous développons dans notre esprit en imitant nos modèles externes. Le niveau interne est celui où se trouve le véritable refuge ».

"Quantum Path to Enlightenment"
Graham Smetham
Traduction : Françoise

Se connaître soi même



Dans la cérémonie du thé, on utilise l'expression : « Une fois dans la vie, cette rencontre ».

Généralement on comprend : « Une seule et unique rencontre ».

Mais dans le zen, nous l'interprétons ainsi : pendant cette vie, il y a une personne que vous devez rencontrer.

Peu importe quelles prairies nous parcourons, quelles montagnes nous grimpons, nous devons rencontrer cette personne.

Cette personne est dans ce monde. Qui est-elle ?

C'est le véritable soi.

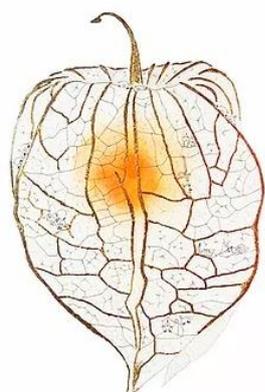
Vous devez rencontrer le véritable soi.

Aussi longtemps que vous ne l'aurez pas rencontré, il vous sera impossible d'être réellement satisfaits tout au fond du cœur. Vous aurez toujours l'impression qu'il manque quelque chose.

Vous ne serez pas capables non plus de clarifier ce que sont vraiment les choses.

Ceci est l'objectif de la vie, et celui de l'enseignement du bouddhisme : vous rencontrer vous-même. La façon la plus rapide, la plus simple est de faire cela à travers zazen.

Sekkei Harada Roshi



Qui est votre maître ?



L'objectif véritable de la pratique est de découvrir la sagesse que vous avez toujours possédée.

Vous connaître vous-même, c'est connaître la sagesse ; si vous ne vous connaissez pas, vous ne pourrez jamais communiquer avec quiconque.

Dans la vie quotidienne, nous pouvons saisir quelques lueurs de sagesse, de la même façon que l'outil brillant du charpentier dit qu'il y a de la sagesse dans son bras. C'est invisible. Vous ne pouvez ni la dessiner ni la montrer.

La sagesse ne vient pas de n'importe où ; elle est toujours là, comme le contenu même de l'éveil ; elle est toujours là et partout.

Vous pouvez la découvrir, comme si vous cherchiez la source d'un fleuve.

Avez-vous jamais été à la source d'un fleuve ?

C'est un endroit très mystique.

La tête vous tourne si vous y restez un moment.

Un grand fleuve a plusieurs sources et la source exacte, le point le plus éloigné qui donne le principal courant, est humide et plein de brume, avec une odeur ancienne particulière et vous avez froid.

Vous vous dites :

« Ce n'est pas un endroit où aller ».

Il n'y a pas d'eau vive et vous ne savez donc pas où est la source.

En fait un tel endroit existe en chacun de nous ; notre centre est ainsi.

De là vient un appel ancien :

« Vous ne me connaissez pas. Pourquoi ? »

Après avoir vécu tant d'années avec moi, pourquoi ne pouvez-vous pas m'appeler par mon vrai nom ? »

Malheureusement nous ne pouvons pas parcourir cet endroit avec ce corps et cet esprit, mais nous sentons qu'une telle origine existe et que tout part de là. C'est de là que vous venez et là que vous retournez, quoi que vous fassiez.

Dans le temps d'une vie, vous pouvez rencontrer d'autres êtres, au moins un, à part vous-même.



Alors, autrement dit, vous faites tous deux cette découverte. Voilà pourquoi vous continuez à vivre si fort.

Pour découvrir votre origine, il faut écouter celui avec lequel vous sentez « c'est cela ».

Mais si vous montrez du doigt directement l'origine d'un autre en disant « voilà mon origine », un autre doigt apparaît, pointé vers vous et qui dit : « non, c'est mon origine ». Et cela vous donne le vertige.

« Un moment, s'il vous plaît, êtes-vous mon maître ou mon élève ? »

Et les deux répondent :

« Non, c'est sans importance. Je peux être votre élève et je serai un Bouddha ancien pour vous ».

Ainsi parle l'élève au maître. Si vous ne projetez pas votre vie entière et votre corps dans les autres, vous n'atteindrez jamais votre vraie nature propre.

Kobun Chino Roshi - Tricycle - Traduction : M.C. Calothy. A. Delagarde.

Zazen sans douleur ?



Après avoir commencé à pratiquer zazen, pendant quelques années, m'asseoir signifiait pour moi me battre contre la douleur physique. Je m'asseyais toujours avec l'espoir qu'un jour je n'aurais plus mal. J'ai essayé plein de choses, le yoga, les étirements, la diète pour rendre mon corps plus souple, ne plus avoir mal. Sans succès.

Puis pendant une retraite, une pensée m'a soudain traversé l'esprit pendant zazen :

« Ah ! Zazen sera donc douloureux, quoi que j'essaie.

Zazen sans douleur ?

Ce n'est que mon illusion stupide. Très bien !

Arrête de te battre contre la douleur. Assieds-toi avec ».

A ce moment-là, j'ai senti le « goût » de la douleur et cela a fait un énorme changement. J'ai senti la tension de mon corps diminuer, mon dos a semblé s'allonger de lui-même.

Je ne veux pas dire que la douleur avait complètement disparu ; mais quand, dans mon esprit, ma relation avec elle a changé, quelque chose a changé aussi, simultanément, dans mon corps et dans ma respiration. Il me semblait que ces changements apportaient une diminution sensible de la douleur (peut-être due au relâchement des muscles).

Quand mon esprit a pu lâcher ce « bagage » supplémentaire, c'est à dire m'accrocher au rêve d'un zazen sans douleur, cela s'est reflété immédiatement dans le corps et la respiration.

Ceci est un exemple de « Trois sont un, un est trois », la relation entre corps, esprit et respiration.

Pour résumer : quand corps, esprit et respiration fusionnent et fonctionnent en harmonie comme un tout, le corps-esprit fait apparaître une qualité qui s'appelle « Shinjintaza » (Littéralement « corps- esprit- respiration – assise ») : s'asseoir de façon juste.

Au moment de la fusion des trois, shinjintaza s'actualise dans sa totale vitalité. Seulement alors pouvons-nous expérimenter zazen en entier, et comme unité.

*Révérénd Issho Fujita
Traduction : Joshin Sensei*

Paroles de la Sangha



Dès que je repère mon énergie en baisse, je me relie à la Sangha en lisant un texte sur la compassion, car ce n'est pas facile du tout de réveiller à ce point le coeur sans discrimination, j'en prends conscience, et la lecture me pose, me calme, et m'emmène sur la Voie avec plus de modestie, me reliant à l'univers le temps de me remettre en marche.

J'accueille ce qui est, et je m'entraîne à laisser passer, mais quand ça ne marche pas, c'est beaucoup plus insupportable, alors je redis ma reconnaissance pour les Maîtres, Ancêtres et Patriarches et grâce à la pure nature chez tous les êtres, « travaillant » ainsi à traverser mes pensées-réflexes-réactions, reprenant mon courage à deux mains : en acceptant les vagues d'émotions, ça fonctionne !

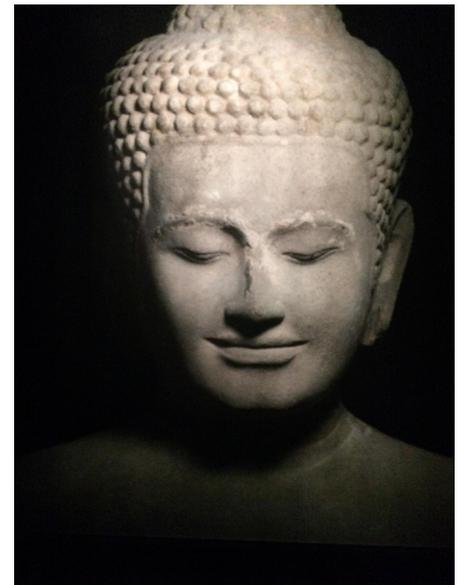
Je commence à reconnaître un petit trésor de force au plus secret de mon être. Concrètement : j'allume beaucoup moins la radio, n'en ressens pas le besoin, sauf quelques émissions ;

je me surprends à ralentir mon pas à la maison ou à l'extérieur, je reviens à ma respiration dont je retrouve un meilleur souffle ; je me donne le Sutra du Coeur, qui est ouvert sur ma table, à apprendre par coeur en le récitant à voix haute.

Je repère un peu mieux ma parole "pas juste" quand je me sens en colère, et pourtant il m'arrive de me taire quand je ne suis pas contente, ce qui me semble intéressant.

D'ailleurs j'ai l'impression que mon moral s'est synchronisé à mes pensées.

Je peux donc agir pour nourrir ma joie et même lister toutes les occasions de la vivre, ou encore voir quand je la refuse.



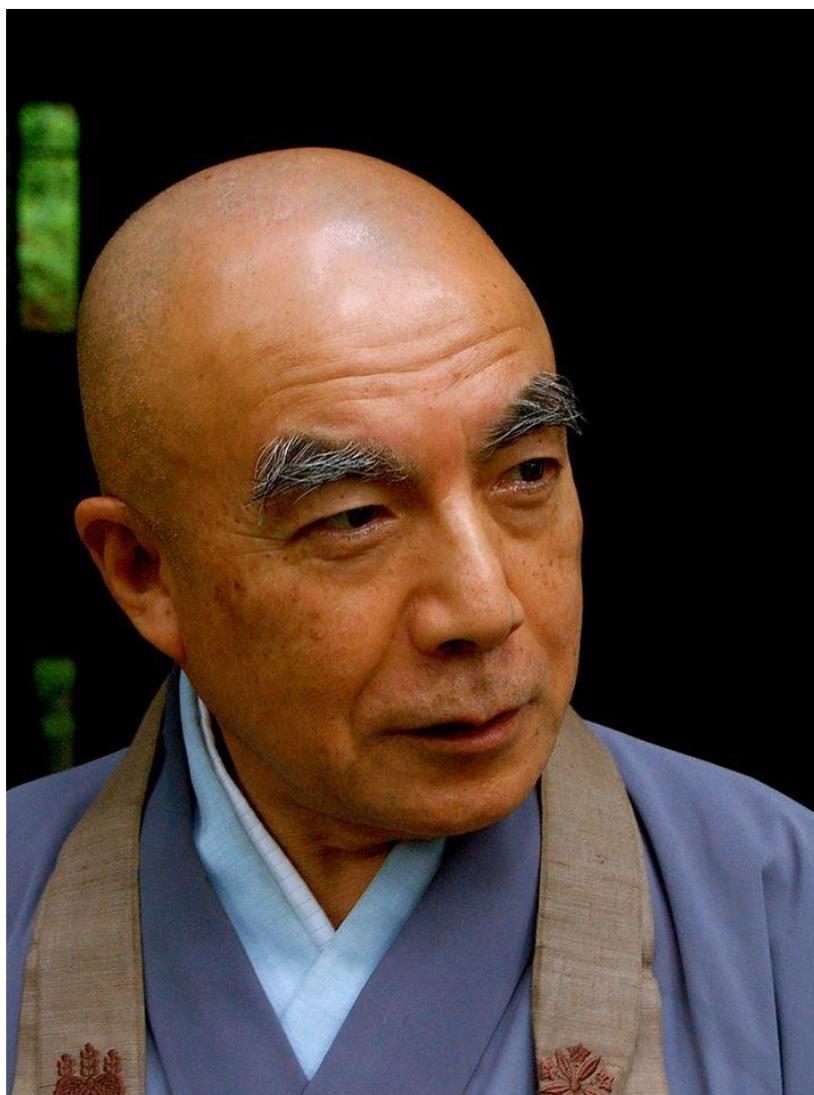
L'ego qui n'existe pas, et qui fait mal... !! ces ressentis –grâce aux enseignements et à l'étude– m'encouragent à traverser plus rapidement les turbulences.

Aussi je me sens moins sévère avec moi-même, plus bienveillante à la lumière des enseignements et des textes.

Marie B

Hommage au Maître :

Moriyama Roshi
sur le terrain
du futur temple de Viamao (Brésil) 1999.



Retraite à Porto Alegre (Brésil) 2009.

*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...*