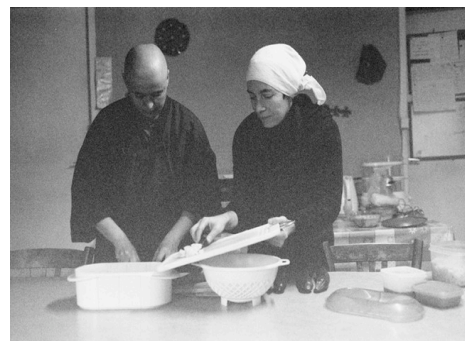


Notre pratique  
est de reconnaître  
la signification  
de tout ce qui est  
- même un grain de riz  
ou un peu d'eau.

Exprimer un respect total  
pour un grain de riz  
c'est exprimer un respect total  
pour le Bouddha.

Alors vous comprendrez  
que ce grain de riz est l'absolu.



**Spécial :**  
**cuisine et repas**  
**dans les temples zen**



**DAISHIN**

## *Sommaire*

Un seul grain de riz  
*M° Dogen*

Le goût du « juste ainsi »  
*Hoko Jan Karnegis*

Oryokis : les règles de  
*M° Dogen*

Des légumes ordinaires  
*Joshin Sensei*

Plum Village -  
Sutra des repas  
*Thich Nath Hanh*

Lectures pour l'été  
recommandées par  
*Joshin Sensei*

Nouvelles

## **Le goût du « juste ainsi »**

C'était le dernier jour de la sesshin, et l'une des personnes avec moi en cuisine était perplexe à cause d'un enseignement du dharma : « Comment pouvons-nous aller à l'épicerie, alors que nous sommes censés éviter de choisir et de sélectionner, et ne pas avoir d'opinion ? » demandait-elle.

En tant que tenzo, j'étais responsable de la pratique autour de la nourriture pendant la sesshin, et j'étais allée en ville la veille même pour faire des provisions. Faire des courses pour vingt-huit personnes vivant et pratiquant ensemble n'était pas vraiment un passage rapide à l'épicerie du coin. Les premiers supermarchés d'une taille convenable étaient à quarante-cinq minutes de route. Ça m'a pris du temps pour remplir deux caddies débordants de provisions, qui seraient terminées en quelques jours. Et puis il pourrait y avoir un détour par la quincaillerie pour des pièces de perceuse ou du matériel de jardinage, au cas où les autres responsables auraient besoin de quelque chose. Cela m'a pris en tout une demi-journée, avec des myriades de choix à faire et leurs conséquences à court terme à accepter.

Même si l'épicerie n'était qu'un exemple pratique de la vie quotidienne, le participant de mon groupe avait soulevé une question importante. Laisser les contraintes tranquilles de la sesshin et son fonctionnement rural, en accord avec la nature environnante, et entrer dans un monde plein de vieux tubes de musique, d'éclatants panneaux orange, de l'odeur du poulet rôti et des lumières vives qui transforment le grand ciel gris et la bruine matinale en un soleil fluorescent, ça peut être un choc. C'était vraiment un test de la pratique, de conserver la concentration tout en s'occupant de la Sangha de cette façon. Encore un peu et je me mettais à chanter avec Frankie Vallee et à danser derrière mon caddie. Chaque boîte de bonbons s'accrochait à la manche de mon samue et me suppliait d'être servie pour la pause thé. Bien sûr, j'ai déjà plein de fruits, mais ces cerises d'un beau rouge brillant ont l'air terriblement bonnes.

Stop. Attends. Qu'est-ce que je suis en train de faire ? Ce n'est pas que ces choses soient diaboliques, impures ou en dehors du Dharma, mais ce sont des distractions.

Par chance, je n'ai pas besoin d'avoir une opinion personnelle à leur sujet. Je n'ai absolument pas besoin de me fier à mes propres préférences pour prendre des décisions. Je possède des outils beaucoup plus fiables pour faire des choix : le concept de nyoho ou « juste ainsi », les enseignements de Maître Dogen sur l'organisation du menu et les conseils de mon grand-père du Dharma sur la vie de la Sangha. Avec de telles armes, il m'est facile d'aller au supermarché sans sélectionner et sans choisir, sans avoir d'opinion, et de revenir quand même avec des provisions.

### **Nyoho : le Dharma du « juste ainsi ».**

Pour la plupart d'entre nous, l'idée du nyoho ou le Dharma de l'ainsité, apparaît quand nous voyons des rakus. On nous apprend le nyoho de tai (le matériel), shiki (la couleur), et ryo (la taille). Nos robes sont faites de chutes de tissus auxquelles personne n'est attaché. La couleur est un mélange de teintes qui ne suscite aucun sentiment d'avidité ou de jalousie. La taille est juste celle de celui qui le porte – ni trop large pour éviter le gâchis ni trop petite pour pouvoir recouvrir le corps.

Mais ce que nyoho décrit est plus que la robe – les trois nyoho recouvrent notre vie entière. En tant qu'êtres humains, nous avons besoin de trois choses : le vêtement (notre rakusu ou okesa), l'abri (le sodo ou zendo dans lequel nous vivons et pratiquons), et la nourriture (nos oryokis et la nourriture que nous y mettons). Ces trois choses devraient toutes être nyoho, des représentations de l'enseignement du Bouddha. Notre zendo est simple et propre, sans décoration ni matériaux sophistiqués, il est robuste et contient toutes les choses dont nous avons besoin. Nos oryokis ne sont pas en porcelaine aux couleurs éclatantes ni en bois

exotique, mais ils ne sont pas non plus rugueux ou fendus, ni trop petits pour pouvoir contenir la nourriture nécessaire à nos corps.



De la même façon, notre nourriture suit ces principes. Comme je l'expliquais à l'équipe de la cuisine, nyoho forme une sorte de fenêtre d'alignement avec l'enseignement du Bouddha. Un matin, il y avait dans notre deuxième bol des légumes bouillis légèrement parfumés avec un peu de sauce soja – légèrement parce qu'il n'y avait presque plus de sauce. Nous avons cuit les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et croquants, avons ajouté ce qu'il restait de sauce soja, et les avons apportés dans le zendo avec les neuf prosternations habituelles – mais nous étions à peine dans la fenêtre de nyoho. Les légumes ont semblé insuffisamment cuits et fades à certains pratiquants, et nous ne nous en étions pas bien occupés.

Il est aussi possible de préparer une nourriture trop compliquée pour être nyoho. Vers le milieu de la sesshin, il faisait si lourd et si humide que les pratiquants étaient hébétés, et j'ai servi du hiyayakko (du tofu soyeux nature servi frais). Pour une journée de canicule, le tofu frais est un vrai soulagement et je me souciais de la santé des pratiquants. Cela me semblait une très bonne idée de donner aux pratiquants un plat froid de protéines. Le seul problème était la difficulté pour les personnes du service de servir du tofu soyeux dans une casserole à la façon habituelle du zendo gyohatsu (la pratique des bols dans le zendo), et que ça rendrait la nourriture peu appétissante dans les bols. J'ai

décidé alors d'en faire un betzura, littéralement un « plat spécial » que nous allions préparer dans la cuisine et servir sur des assiettes individuelles dans le zendo. Le produit fini était très joli – vingt-huit petits plats, chacun avec un carré de tofu au milieu, des légumes jaunes et blancs sur le côté, un petit nid de concombre finement râpé sur le dessus, et pour finir un peu de gingembre râpé et un filet de sauce soja. Les gens ont adoré. Ils en ont parlé pendant plusieurs jours d'affilée. Quelqu'un m'a demandé en quoi ça entraînait dans le travail de nyoho, et j'ai dû admettre que nous n'y étions pas. Nous avons bien pris en compte les sensibilités des pratiquants et nous avons préparé la bonne quantité de nourriture, mais j'avais créé un travail supplémentaire pour notre équipe, pour les serveurs qui devaient faire un passage supplémentaire dans le zendo pour récupérer les plats vides, et pour ceux de la vaisselle qui devaient les nettoyer. J'avais également créé une bonne dose de distraction et d'attachement à l'expérience qui a persisté pendant plusieurs jours.

### **Le nyoho de Tai : choisir les ingrédients.**

Dans le Tenzo Kyokun, ou les Instructions pour la cuisine, maître Dogen nous aide à faire des choix nyoho. Concernant le tai – en l'occurrence, les produits choisis pour faire les repas –, il écrit que vous devez conserver le même état d'esprit, que vous cuisiniez des légumes ordinaires ou que vous prépariez une soupe raffinée. Bien sûr, on peut s'attacher aux légumes autant qu'à la soupe. Les légumes ordinaires peuvent représenter la pratique « bonne » et « diligente », et la soupe raffinée le gaspillage et l'avidité. Mais un régime de légumes ordinaires uniquement n'est pas nyoho, de la même façon que mes légumes fades et pas assez cuits étaient à peine en accord avec les enseignements du Bouddha. Il s'agit ici de trouver la justesse, qui n'est pas dans les extrêmes de richesse ou de pauvreté.

Puis viennent des avertissements : « N'entrez pas dans le zendo en sentant l'oignon ! » C'est pour cela qu'il n'y a pas d'aromates dans mes listes d'épicerie : oignons, ail, poireaux, échalotes ou ciboulette. Les cinq aromates considérés par les hindous comme des nourritures rajas (qui se diffusent), stimulant les passions et l'intellect, encombrant l'esprit et interférant avec la méditation. La cuisine traditionnelle Zen ne les utilise pas non plus.

Dans le Soutra de Surangama, le Bouddha explique : « Ananda, tous les êtres vivent s'ils consomment une nourriture saine et meurent s'ils prennent du poison. Dans leur recherche du samadhi, il devraient s'abstenir de manger les 5 sortes d'herbes piquantes (c'est à dire l'ail, les trois sortes d'oignons et les poireaux) ; si on les mange cuits, ils sont aphrodisiaques ; crus, ils causent l'irritabilité. Même si ceux qui les consomment lisent les douze parties du canon Mahayana, ils chassent les prophètes dans les dix directions à cause de la mauvaise odeur, et attirent les esprits affamés qui viennent leur lécher les lèvres. »

Le soutra du Filet de Brahma réitère cet enseignement dans les préceptes secondaires : « Le disciple du Bouddha ne devrait pas consommer les cinq herbes piquantes. Ceci même si elles sont ajoutées pour parfumer les plats. Par conséquent, s'il le fait de manière délibérée, il commet une offense secondaire ». Dès que j'ai pris connaissance de cette directive, j'ai complètement retiré les cinq aromates piquants de tous mes menus de sesshin. Je m'inquiétais un peu de ce que la nourriture ne serait plus parfumée, mais j'ai pensé qu'on pourrait mieux sentir le goût des carottes et des pommes de terre sans l'épaisse couche des aromates. Une fois le repas pris et les bols refermés, il n'y avait plus d'arrière goût d'ail ou d'oignon s'accrochant au palais. Les gens ont commencé à parler du goût frais de la nourriture que j'avais préparée, en sentant des parfums subtils émergeant de ce qui les

recouvrait.

J'ai découvert personnellement l'effet des aromates quand ils se sont un jour glissés à nouveau dans la nourriture. J'avais confié la préparation de la salade de midi à une assistante après lui avoir donné la recette et les indications générales. La recette demandait des échalotes, et avant que je ne réalise que l'assistante ne connaissait pas la directive, elle en avait haché une poignée et les avait versés dans le plat. Curieuse de voir ce qui allait arriver, j'ai envoyé le plat dans le zendo. Etant donné que la question des aromates était ma propre pratique de tenzo et pas une règle générale suivie par ce dojo particulier, je savais qu'il n'y aurait pas de plainte de la part des pratiquants. Mais en mangeant, je me suis rendue compte qu'avant la fin même du repas j'espérais qu'on servirait du thé à la menthe sur le porche, pour aider à faire passer le goût persistant des oignons crus. Stimulation, attachement, aversion et distraction étaient tous bien présents.

### Les Cinq Couleurs et les Six Goûts.

Nous ne nous préoccupons pas seulement des aromates pendant les sesshin. Le tenzo chante avant le repas : « Nous offrons les trois vertus et les six goûts de ce repas au Dharma et à la Sangha ». Ces six goûts sont : le sucré, l'aigre, l'amer, le salé, le doux et le piquant. Ils doivent tous être présents. Des fruits sucrés, du yaourt aigre, une soupe salée, du riz doux et des légumes au gingembre peuvent aider à compléter l'ensemble, ainsi que du thé amer qui sert au nettoyage des oryokis ou que l'on boit pendant la pause après le repas.

Le choix des ingrédients affecte autant l'apparence visuelle du plat que son goût.

### Le nyoho de shiki (la couleur),

dans la cuisine bouddhiste traditionnelle et végétarienne, aide à s'assurer de l'équilibre nutritif du repas, et de son attrait visuel, en y incluant les cinq couleurs : rouge, blanc, noir, bleu

et jaune. Si le premier bol contient du riz pilaf ou semi-complet, le second pourrait être une soupe de lentilles et le troisième une salade verte avec des tomates, cela recouvre les cinq couleurs. Au rayon des légumes, je dois choisir des variétés de fruits et de légumes en fonction de cet enseignement, même si ma langue ne veut que des oranges, des carottes et des patates douces.

### Pour ce qui est de ryo (la taille ou la quantité dans ce contexte),

Maître Dogen conseille de compter les pratiquants puis de déterminer la quantité de nourriture nécessaire pour les nourrir, en prenant en compte ceux qui font le service pendant le repas et ceux qui ne viennent pas au zendo pour cause de maladie ou autre. Il est important de prévoir suffisamment pour toutes les personnes de la sesshin, sans arriver à une surabondance qui entraînerait du gâchis. Quand ils s'appliquent aux choix d'épicerie, les nyohos de tai, shiki et ryo pourraient se résumer ainsi : acheter de la nourriture de bonne qualité – qui ne soit pas mauvaise pour la santé parce que moins chère, mais pas non plus luxueuse et inutilement chère ; acheter des aliments des cinq couleurs et des six goûts ; n'en prendre ni trop ni pas assez.

### Servir et manger sans problèmes.



Je me tourne aussi vers les enseignements de mon grand-père du Dharma, Kosho Ushiyama (1), comme un guide pour mes choix d'épicerie. Lors de son dernier enseignement, il a parlé des sept points de la pratique. Ceux-ci sont devenus la base de

ma propre pratique, et le septième m'intéresse particulièrement : « Coopérez les uns avec les autres, avec pour objectif de créer un lieu où les pratiquants sincères puissent pratiquer sans problèmes ». Si j'achète ceci et que je le prépare, est-ce que ça ira pour les personnes du service dans le zendo ? Suis-je en train de créer des difficultés pour le kaisshiki (responsable du service) ? Est-ce que les pratiquants peuvent le manger en se servant de cuillères et de baguettes ? Est-ce que cela va soutenir la pratique ou au contraire être un obstacle ? En me mettant à la place de ceux qui vont servir la nourriture dans les bols et de ceux qui vont la manger, je participe à la sauvegarde des relations dans la Sangha. Il est difficile de servir proprement des cocottes pleines de fromage fondu. Bien qu'on puisse servir facilement des spaghetti dans le premier bol avec des pinces et qu'elles aient l'air et soient délicieuses, il est presque impossible de les manger avec une cuillère. Même si on les adore, ces nourritures sont des mauvais choix pour le zendo gyohatsu.

### Comment nous choisissons.



Au début, je suis entrée dans la pratique du zen en cherchant la réponse à une question fondamentale : comment est-ce que je prends des décisions ? Sur quelle base est-ce que je choisis une action plutôt qu'une autre ? A un certain niveau, nombre d'entre nous peuvent sentir que nos opinions personnelles ne constituent pas une base solide pour faire les nombreux choix qui nous attendent chaque jour. Effectivement, nos textes et nos enseignants nous rappellent que « La voie est facile pour ceux qui

ne choisissent et ne sélectionnent pas ». Maître Dogen nous dit que « La bouche du moine est comme un poêle », qui accepte tout ce qu'on y met sans discrimination et sans « j'aime » ou « j'aime pas ». Est-ce que ça signifie que nous devons devenir ternes et mous et flotter à travers la vie sans avoir de sentiments forts à propos de quoi que ce soit ? Voici une idée dérangement, surtout quand nous entendons parler de la souffrance quotidienne autour de nous et dans le monde entier. Sommes-nous vraiment supposés ne pas avoir d'opinion sur ces choses et juste les accepter sans commentaire et sans réaction ? Et comment nous acquitter de toutes les petites choses dont nous devons prendre soin chaque jour ? Il faut faire une distinction entre la base sur laquelle nous prenons nos décisions, et le besoin même d'en prendre. La question n'est pas le fait que nous choisissons, mais la façon dont nous le faisons. Si nos opinions sont issues des trois poisons de l'avidité, la colère et l'ignorance, alors les décisions basées dessus ne seront pas correctes. Si au lieu de cela nous basons nos choix sur les directives du Bouddha et des ancêtres, qui sont en accord avec ce que les choses sont réellement, nos décisions seront emplies de générosité, de compassion et d'attention. Cela veut dire que parfois je prévois, j'achète et je cuisine des choses que je n'aime pas spécialement – mais elles nourrissent une pratique qui est en accord avec la Voie du Bouddha. Et il arrive quelquefois que ces cerises appétissantes répondent exactement aux besoins de la Sangha.

- (1) *La traduction du TTK et les commentaires qui la suivent, que vous pouvez trouver à la D.s.L., sont faits à partir du livre d'Ushiyama Roshi : "Refining Your Life".*

*Hoko Jan Karnegis  
Budhadharma Automne 2011.  
Traduction : Marion*

## Oryokis : les règles de M° Dogen



Un principe du Bouddhadharma dit que tous les phénomènes sont « sans-moi » et qu'il en est de même pour tous les êtres vivants qui existent dans le monde des phénomènes. Par définition il s'ensuit que les êtres humains et leurs activités sont aussi « sans - moi » .

L'activité quotidienne de manger qui se répète sans fin tout au long de la vie d'un être humain, est une manifestation de cette vérité du non-moi . A ce niveau , nous pouvons voir qu'il nous est donné une chance de réaliser la place de la "nourriture" qui se tient face à face avec le Dharma quand nous sommes assis en zazen .

Pour nous qui vivons en moines, c'est une grande chance que nous ne devons ni négliger ni traiter n'importe comment .

Le Dharma et la "nourriture" sont une seule vraie forme et ne peuvent être traités de façon ordinaire ; nous ne pouvons ni les confronter l'un à l'autre, ni les comparer.

Chaque fois que nous ouvrons les bols oryokis, nous devons penser profondément aux paroles de Dogen Zenji dans le chapitre du Shobogenzo :

"Le Dharma pour Prendre la Nourriture"; nous devons vraiment

les ressentir et trouver " la Voie " par elles : « Que le Dharma soit comme la nourriture et que la nourriture soit comme le Dharma » et « Le Dharma est la nourriture, la nourriture est le Dharma » .

C'est merveilleux que le dessein de Dogen Zenji, pratiquer selon des règles la façon de se nourrir, soit maintenant mis en pratique dans le monde entier. Aux débutants, cette façon de manger peut sembler d'abord ennuyeuse, mais à mesure que vous pratiquez, vous comprenez que chaque mouvement et chaque activité sont le Dharma, ils sont comme une nouvelle existence. Vous verrez que cette façon de faire des moines, que chacun peut utiliser et appliquer à sa vie, n'est autre que la manifestation du non-moi du Dharma et du non-moi des êtres humains.

Alors , chacun de vous comprendra profondément que dans cet écrit à propos des oryokis , il ne s'agit pas seulement de cérémonie et d'étiquette .

*Traduction MC Calothy.*  
Texte relevé sur le site de la Soto Shu : < <http://global.sotozen-net.or.jp>

## Des légumes ordinaires...

Je regarde avec consternation la réserve de la cuisine: des légumes rabougris au fond d'un panier, quelques boîtes de conserve, restes des précautions prises contre les rigueurs de l'hiver... J'aurais dû...ah! «J'aurais dû» ! J'aurais dû aller faire des courses hier; j'aurais dû apporter la voiture chez le garagiste la semaine dernière, avec ce drôle de bruit à l'avant; j'aurais dû me douter que ces personnes allaient venir, et qu'elles prendraient le dîner avec moi... Oublions les regrets tardifs : pas de courses, plus de voiture. Regardons de plus près: il y a

de quoi faire une soupe, oui, mais vraiment simple, rien a priori qui ravira mes invités.

Que faire, sinon rassembler un peu d'enthousiasme et me mettre au travail ? Je regarde la cuisine vide et dans mon esprit chantonne une petite phrase, écrite tout exprès pour moi il y a 800 ans, par un moine bouddhiste, Maître Dogen : « Faire une soupe délicieuse avec des légumes ordinaires »...

Je m'attaque aux légumes, les rince, les découpe; je cherche dans les herbes toutes desséchées, et dans les flacons d'épices presque vides. Voyons...un petit peu de ceci, une pincée de cela, et, innovons, quelques brins de ceci-cela... Laissons mijoter, et espérons.



Je me mets à rêver à un vieux moine japonais pris comme moi au dépourvu par l'arrivée d'invités imprévus, et hochant mélancoliquement la tête devant le coffre à riz presque vide...Toutefois, je connais les écrits de ce Maître rusé, et je doute qu'il n'ait voulu ne parler que recettes de cuisine. En fait, il dit dans ce texte: il est facile de fabriquer une soupe délicieuse en recherchant des ingrédients rares et précieux, mais ceci n'est pas la vérité de notre vie. Notre vie se compose de tous les moments de tous les jours, aussi ténus, banals, ou triviaux qu'ils puissent nous paraître, et pas seulement des

jours de fête, ou des grandes vacances! Notre vie se fait avec chaque geste; elle se tisse avec chaque parole, qui résonne à l'infini autour de nous et des autres. Oui, se laver les dents, marcher jusqu'à sa voiture, boire un café ou faire le ménage: de ces instants quotidiens, de la façon dont nous les vivons, dans la présence ou dans l'absence, dans la joie ou dans l'impatience, dépend le goût même de notre vie.

Tout en rajoutant un peu de sel, je me dis qu'en effet, il est facile de passer une journée agréable en faisant des choses agréables, mais que vais-je faire des journées ordinaires? Vais-je décider qu'aujourd'hui, journée banale et grise, ne m'intéresse pas, et rester dans un demi-sommeil, indifférente, attendant le lendemain, dans l'espoir qu'il se révèle plus coloré, plus excitant ? Ou vais-je essayer d'accompagner de tout mon être chaque journée, de la vivre en lui laissant son goût unique et irremplaçable?

Parfait, c'est presque cuit, laissons mijoter encore un peu. Et puis, tiens, moi aussi, ce soir, je me sens un légume bien ordinaire...Une carotte peut-être, quoique j'aime la lumière, alors petit pois, ou potiron! Et comment, moi, légume ordinaire, dans une vie ordinaire, puis-je faire de ma vie une soupe délicieuse qui réjouira les proches et les lointains comme l'affirme ce moine? Est-ce que ce n'est pas à moi de décider, de choisir un peu de ceci, et un peu de cela, quelques efforts, une pincée d'entrain et beaucoup de cœur – rien d'extraordinaire, et pourtant tout ce qui compte...

*Joshin Luce Bachoux.*  
Chronique parue dans le magazine *La Vie*

## Lectures pour l'été, recommandées par Joshin Sensei :

- Les Dix Images du Buffle, éd. Almora. Un classique, avec des commentaires écrits par une nonne Bouddhiste Zen anglaise contemporaine. Léger et profond, des enseignements faciles à lire mais qui feront écho à beaucoup de choses entendues à la DsL.
- L'Essence du Zen. Harada Roshi éd. de l'Eveil ( on le trouve sur le site de la fnac). Des enseignements donnés par Harada Roshi lors de plusieurs visites aux USA. Harada Roshi fut le 2ème responsable de l'Ecole Soto nommé en Europe. Il sait s'adresser aux occidentaux, et expliquer de façon simple, tout en mettant l'accent sur l'importance de zazen.
- Les deux livres de Sokyu Genyo, chez Picquier : Au-delà des Terres Infinies et Vers la Lumière: deux histoires de vie et de mort, ancrées dans le quotidien, racontées avec une simplicité toute « Zen ».
- Je veux devenir Moine Zen : K.Miura . éd.Picquier : drôle, émouvant.
- Pour le voyage et la poésie : Louanges des Mousses V. Brindeau, éd. Picquier.

## Nouvelles :

- Simone Minart, qui était venue passer plusieurs étés avec nous, dont nous nous souvenons des grands sourires, est décédée en mai. J'ai souvent parlé au téléphone avec elle ces dernières années, depuis que l'âge ne lui permettait plus de venir, et elle me disait toujours comme elle appréciait de lire Daishin! Merci à Simone pour tout ce qu'elle a apporté à la Sangha.
- L'AG de l'association s'est tenue le 27 mai. Danielle R. est notre nouvelle présidente – un grand merci de tout coeur à Pierre pour son accompagnement et sa générosité ces dix dernières années...L'an prochain, une AG du 1er mai avec « Jokei Sensei » tout juste de retour du Japon!  
La DsL: ouverture juillet/août – voir sur le site. La DsL sera fermée ensuite jusqu'à la fin octobre.  
Le Zendo de Paris reprendra en septembre – dates sur le site.

## Plum Village - Thich Nath Hanh : Sutra des repas

Cette nourriture est le cadeau de tout l'univers :  
la terre, le ciel, et un dur travail ;  
puissions-nous manger en pleine conscience afin d'être digne de la recevoir ;

puissions-nous transformer nos états d'esprit maladroits, et apprendre à manger avec modération ;

puissions-nous ne prendre que de la nourriture qui nous nourrisse (corps et esprit) et nous fasse du bien ;

nous acceptons cette nourriture pour réaliser le chemin de la compréhension et de l'amour.



*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...  
Pour vous y abonner, merci d'envoyer un chèque de 15 euros/an à  
La Demeure sans Limites, Riou la Selle, 07320 St. Agrève.  
Ordre : ASSOCIATION L'ARBRE DE L'EVEIL .*