



# DAISHIN

## SOMMAIRE

Un n° plein de poèmes... Et nous attendons encore d'autres réponses à : « Quel engagement pour les bouddhistes ? »...

*Un autre Noël, Joshin Sensei*

*Zazen, Pierre*

*Dans la paix de pays immenses, Gérard*

*Mon corps, Orit Yujaku*

*Cahier de cuisine*

*Prier avec ses pieds, envoyé par Anne Claire*

*Merci à... Isabelle*

*Bol de la Demeure sans Limites*

*En vrac*

\*\*\*\*

*Nos rêves  
sont toujours  
changeants...  
pour s'établir dans la  
non-demeure  
de la paix et de la joie  
il faut s'éveiller :  
plus de rêves,  
seulement un  
Bouddha.*

*Joshin Sensei*

\*\*\*\*\*

## *Un autre Noël*

Bien sûr, il y a les enfants, et Noël, c'est un peu magique pour eux, on l'espère du moins, que ce ne soit pas juste un trop-plein de cadeaux, un entassement qui ne laisse plus de place à l'imagination et au manque.

Mais pour vous ? Pour vous en tant qu'habitant de ce pays, déjà (relativement du moins) riche, déjà possesseur de tant de choses ?... pour vous en tant que bouddhistes, en tant que travail sur l'avidité, sur le non-attachement, qu'allez-vous faire ?

Il ne s'agit pas de se draper dans une attitude moralisante, de condamner ce gaspillage, se refuser à faire plaisir... Mais chercher peut-être ce que pourrait être un autre Noël.

Je me souviens de la lettre de Liliane, il y a quelques années. Elle expliquait comment famille et amis (sauf les enfants) s'étaient mis d'accord pour ne s'offrir que de petites choses, juste pour le geste, pour le plaisir du cadeau, et tout l'argent qui aurait pu être dépensé avait été donné à une ONG – leur permettant ainsi le plaisir de recevoir, de donner et de partager.

Et vous, quel Noël cette année ? C'est une bonne idée de s'asseoir (!) et de réfléchir, plutôt que répéter les mêmes choses année après année.

C'est la Voie du Bouddha dans la vie quotidienne, le Chemin du laïc bouddhiste.

Et puis, vous pouvez nous envoyer vos idées...

*Joshin Sensei*

\*\*\*\*\*

## *Zazen*

S'asseoir. Et, c'est si simple, si délicat aussi, laisser aller en toute vigilance.

Entre ciel et terre, ça respire  
Ça respire dans tout le corps,  
Jusqu'aux pieds, jusqu'à la tête.  
Dedans, dehors,  
Puis le respir oublie le corps,  
S'oublie aussi la tête,  
Ni dedans ni dehors,  
Seul un va-et-vient entre terre et ciel.  
Terre et Ciel respirent  
L'instant continu,  
Seul temps réel.

*Pierre*

\*\*\*\*\*

## *Dans la paix de pays immenses*

J'ai entendu parfois  
Des paroles sans voix  
Chuchotant sous mon toit.  
Elles me montraient la voie,  
Qui n'allait pas de soi,  
D'aller par delà moi  
Pour vivre dans la joie  
Mais sans que je me noie  
Au flot de mes émois.

\*\*\*

*Ecrit au retour de la marche avec Jôkei Ni :*

Gravissant des sentiers  
Un parmi des milliers  
nous avons marché en silence  
Dans la paix de pays immenses.

*Gérard*

\*\*\*\*\*

## *Mon corps*

Mon corps n'est pas mon corps, il change constamment surtout dans mon état de grossesse, où je me sens limitée, sans liberté, frustrée en face ces changements rapides du corps et de la perte de la force physique.

En même temps, c'est tout à fait mon corps, il faut que j'écoute mon corps, que je le nourrisse bien, le soigne quand il est faible physiquement ou énergétiquement.

Nous sommes un en face de tous ces changements, corps et esprit ensemble.

C'est plutôt la fragilité de mon corps qui nourrit ma force intérieure.

Et encore une période où je suis obligée de me confronter au non-faire, non-action et de recevoir l'aide des autres.

Quelle joie, si l'esprit têtu de l'indépendance ne prenait pas le contrôle mais c'est plutôt l'esprit vaste de l'interdépendance qui doit réagir, en se laissant aller et en acceptant la réalité comme elle est.

Je me retrouve un peu dans la même situation qu'il y a trois ans, mais je résiste moins et je sais que je pourrais me rappeler ces qualités sans y être « forcée », grâce à la pratique de Zazen et de la cérémonie du matin. Gassho.

« Toutes les choses composées sont comme un rêve,  
un fantôme, une goutte de rosée, la lumière d'un éclair ;  
C'est ainsi qu'on médite sur elles,  
c'est ainsi qu'on les observe ».

« Après avoir lu ces vers, nous pouvons penser que le Bouddha dit que tous les dharmas sont impermanents : comme des nuages, de la fumée, ou la lumière de l'éclair. Le Bouddha dit : « Tous les dharmas sont impermanents », mais il ne dit pas qu'ils ne sont pas là. Il veut seulement que nous voyons les choses en elles-mêmes. Nous pouvons penser que nous avons déjà saisi la réalité, mais en fait, nous n'en avons saisi que ses images flottantes. Si nous regardons profondément dans les choses, nous pourrions nous libérer nous-mêmes de l'illusion ».

« The Diamond That Cuts Through Illusion »  
« Commentaries on the Prajnaparamita Diamond Sutra »  
de Thich Nhat Hanh.

*Orit Yujaku.*

\*\*\*\*\*

## *Cahier de cuisine*

Peut-être est-ce le début de l'obéissance : faire ce qu'on me dit, au moment où on me le dit, sans chercher à avoir raison.  
Finalement c'est très reposant, et très joyeux aussi.

*Françoise.*

*(Note de Sensei : l'obéissance et le lâcher-prise sont ils semblables ?*

*Ou bien l'obéissance mène-t-elle au lâcher-prise ? Qui a demandé de l'obéissance ? Qui a demandé le lâcher-prise ? Est-ce que c'est à l'intérieur ou à l'extérieur ? Est-ce qu'accepter de suivre est obéir ?... etc !)*

\*\*\*

Non-faire la guen-maï ?

Le soleil a chauffé l'eau boueuse ; l'eau a coulé des montagnes, a stagné derrière les digues ; les machines, les personnes ont planté, arraché, surveillé, repiqué, moissonné, trié... La mer a brassé les algues, des pêcheurs les ont cueillies, triées, transportées. J'ai mesuré quatre verres de riz ; l'eau de la source a été vue, captée ; des centaines de gestes, et plusieurs matières et le feu ont produit des gamelles en plastique ; j'ai lavé le riz encore et encore, ne pas en perdre un seul grain...

D'énormes machines ont pompé le gaz, ont creusé la terre et produit l'acier de la bouteille de gaz, l'alu de la grande casserole ; j'ai mis la guen-maï au feu ; de quel arbre provient donc la cuillère en bois, qui l'a façonnée ? Elle touille et touille le riz, l'algue et l'eau et je l'accompagne : je viens quand elle m'appelle, je lui donne un peu à boire quand elle demande, puis l'emmailote chaudement ; est-elle cuite ?

J'ai non-fait la guen-maï et nous l'avons mangée, douce au palais, et riche du soleil et du vent...

*Danielle*

\*\*\*

Jokei à Céline : « Vous avez vu la guen-maï comme elle est belle? Crémeuse à point ».

Céline à Jokei : « Et c'est elle (la guen-maï) qui le dit ! »

*(Note : Guen-maï signifie <riz complet> en japonais ; par extension, c'est devenu le nom de la soupe de riz mangée au petit déjeuner à la Demeure sans Limites, comme il est d'usage dans les temples japonais. La préparation et la cuisson de cette soupe de riz sont un des points d'étude concrète du Zen. Le nom d'origine de cette soupe est <okayou>).*

\*\*\*\*\*

## *Prier avec ses pieds*

Marcher est un verbe qui ne se conjugue bien qu'avec les pieds.  
La marche nous rentre dans le cœur en passant par les pieds (...)

Aller à pied, c'est n'avoir qu'eux pour se déplacer.

La marche est affaire de pauvres,

Mais aussi la marche tient debout :

Celui qui marche ne rampe pas.

Il n'avance pas à quatre pattes

mais la tête au ciel et la terre à ses pieds.

La marche avance pas à pas (...)

Chaque pas est une patience, chaque pas est un ouvrage.

La marche est un métier à tisser les rubans des routes et des chemins.

La marche conquiert chacun de ses pas sur le poids inerte de la terre.

Marcher, c'est toujours se désinstaller.

Marcher, c'est vivre entre deux pas.

C'est toujours oser quitter, se risquer pour l'inconnu.

Marcher est fragile.

Marcher, c'est toujours aller vers l'autre.

*Auteur inconnu, envoyé par Anne-Claire, un poème à méditer avant  
la prochaine marche organisée par Jôkei Ni!*

\*\*\*\*\*

## **Merci à...**

Je me suis "éloignée" un moment... sans aller très loin, un temps dans ma pratique. Merci à... de tout mon cœur de toutes mes forces.

Ce chaleureux témoignage que je suis partie prenante de la Sangha même si je n'étais pas là un moment précis... Merci à... Je reviendrai vers vous, du reste je ne suis jamais partie !... en réalité.

Merci à... Tant de bonté me touche et m'émeut. Ma voie est dans la pratique du Dharma jour après jour auprès de vous et ailleurs. Merci à... encore une fois et pour longtemps.

*Isabelle*

\*\*\*\*\*

## **En Vrac**

Tendre son bol  
tendre la main  
tendre son cœur  
ouverture.  
Tendre son bol  
s'exposer nu  
accueillir l'univers  
ses bras grands ouverts.

*Céline*

\*\*\*

Ou bien : on connaît la vérité, on ne connaît pas les obstacles à la vérité,  
ou encore : pas de vérité, pas d'obstacles !

*Johanne*

\*\*\*

Ni verts ni roux  
les arbres indécis  
soleil d'automne

Le vent frais d'automne  
Glisse – silence –  
à travers ombre et nuage

*Joshin Sensei*

\*\*\*\*\*

## **Bol**

La Demeure sans Limites est toujours à la recherche d'un ou deux « rice-cooker ». Merci.

Sensei souhaite de l'aide pour retaper différents textes en français... Merci.

\*\*\*\*\*

\* \* \* \* \*

*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 et le recevoir par courrier, 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.*