

Et toujours : « S'asseoir ensemble » pour l'aide et la force que nous recevons de la Sangha, et pour, à notre tour, donner de l'aide et de la force à la Sangha ; ce n'est pas facile de s'asseoir seul/e chez soi, mais cela le devient quand on sait que beaucoup d'autres nous accompagnent... Pleine lune/lune noire : dans tous les temples bouddhistes c'est un moment de retraite et de méditation : partageons-le.

Si vous êtes sur la liste de l'Arbre de l'Eveil (voir sur le site) – et vous y êtes sans doute si vous lisez Daishin ! vous avez vu que tous les mois nous envoyons les dates de ces soirées, et une adresse Framadate sur laquelle vous pouvez vous inscrire, et voir les autres personnes inscrites.

En mai :

Lune noire : **vendredi 6** ;

pleine lune : **samedi 21** – et c'est la soirée du **Vesak** ! Nous serons nombreux à travers le monde !

Pour vous inscrire : <https://framadate.org/uf1Xu2vebGgzOMyu>

Et puis, vous pouvez aussi regarder ceux et celles qui vous accompagnent et vous montrer sur : http://padlet.com/lulena_zen/211c8puonaja

C'est facile et c'est joyeux de faire connaissance !



**DAI
SHIN**

Happy Vesak Day!



La Demeure sans Limites :

Jôkei Sensei :

Retraite :

- **du 5 au 8 Mai** : « La réalité est une, peu importe comment vous la découpez », d'après un texte d'Aoyama Roshi.

- **du 14 au 16 mai** : « Dans le tourbillon de la vie quotidienne, développer la joie et la paix du Dharma ».

Jôshin Sensei :

Paris : Sam.28 Mai, journée de zazen.

Sommaire

Vesak

Courriers reçus

Zazen sans douleur ?
Revérend Issho Fujita,

Commentaires sur ce texte

En vrac

Viellir ensemble dans le Dharma : le projet de Jôshin Sensei :
vous pouvez voir l'émission "Sagesses Bouddhistes" avec Jôshin Sensei :
« Prendre soin de nos aînés » : <https://www.youtube.com/watch?v=R1EI4BUhBwc>
Et sur Facebook : <https://www.facebook.com/Vieillir-Ensemble-dans-le-Dharma-1535656770073569/> , page ouverte à tous.

VESAK

En Inde, et dans les pays d'Asie du Sud Est, le jour de commémoration de la naissance, de l'éveil et de l'entrée dans le Parinirvana du Bouddha est nommé **Vesak** (du nom du deuxième mois lunaire du calendrier hindou, Vaisakha) et Buddha Purnima, soit la Pleine Lune du Bouddha. Cette commémoration a lieu lors du jour de Poya du mois de mai (pleine lune de mai).

Traditionnellement cette fête est une occasion de réjouissance, et de réflexion sur deux points importants : la foi dans le Bouddha, dans sa vie, dans ses Enseignements ; et l'importance de l'harmonie dans la Communauté, notamment entre monastiques et laïcs.

Les uns ne vont pas sans les autres : les monastiques ont besoin des laïcs pour vivre par les dons reçus, et les laïcs des monastiques pour enseigner le Dharma.

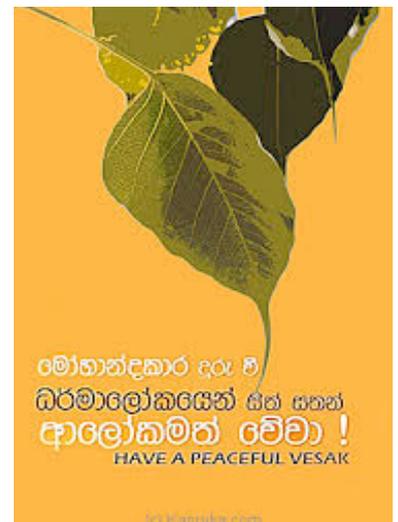


Photo: kapruka

Cette année la fête du Vesak aura lieu le 21 mai. Ce sera aussi l'occasion de « zazen ensemble ».



Illustration 1 : templenews

Parce que la fête de Vesak est traditionnellement reliée à la lumière - lumière des Enseignements du Bouddha, lumière du Parinirvana - nous pourrions allumer une bougie sur l'autel qui reflétera notre joie à suivre la Voie du Bouddha...

Courriers reçus :

■ *A propos du numéro d'Avril : « Vivre en paix » :*

Bonjour à toutes et à tous, Je vous en prie, prenez le temps de lire le dernier numéro de Daishin. Il n'est pas écrit par des "stars" du bouddhisme et ces témoignages n'en ont que plus de valeur car ils expriment le souci de personnes comme vous et moi de vivre leur vie dans le respect des valeurs qui devraient toujours guider notre pratique. Il est le fruit des réflexions d'une sangha qui essaye à tout moment, dans chacun de ses actes, de vivre dans le respect et le "souci" du Dharma. Plongez dedans, physiquement, mentalement. Et laissez vous inspirer.
Michel D.

■ *Je voulais vous dire :*

La photo que vous avez envoyée de Moriyama Roshi m'a bouleversée, j'ai pensé : " Oui ! Voilà le vêtement de l'éveil, composé des morceaux jetés ça et là, sans

forme et porté par un être sans forme, que je porte chaque matin pour saluer et remercier tous les maîtres, afin d'apporter sourire, chaleur et soulagement à tous les êtres ".

Cette image et ces mots m'accompagnent. En chemin ensuite, vient un poème :

Au loin la montagne enneigée,

Au dessus : une montagne de nuages.

Aucune peur :
juste un travail joyeux.

Danielle R.



■ Je suis tellement heureuse de partager avec vous de bonnes nouvelles de mes résultats de la scintigraphie. Le pneumo que j'ai vu ce matin ne parle plus d'opération, c'est ce qu'il a dit, ouf !

Je me sens en bonne forme et suis si contente à l'idée de venir à La Demeure sans Limites au printemps !

J'offre ma gratitude à mon corps qui retrouve une bonne santé, J'offre ma gratitude à tous les soignants qui prennent soin de nous, J'offre ma gratitude à la bonne humeur du kiné, et des secrétaires toujours souriantes, J'offre ma gratitude à toutes les personnes qui m'ont soutenue dans la confiance, J'offre ma gratitude à la Sangha dans sa compassion bienveillante et discrète,

Je vous offre ma gratitude, Sensei, pour votre attention chaleureuse et votre présence joyeuse, vous qui m'inspirez et nous emmenez sur la Voie du Dharma du Bouddha avec tous les êtres.

J'offre ma gratitude aux Ancêtres bien sûr, grâce à eux nous apprenons à poser nos pas sur les leurs, et j'offre aussi ma gratitude à cette traversée qui m'a gardée debout, confiante, prenant soin de la joie grandissante, au-delà des symptômes des mauvais jours.

Marie Anjin

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 : « Aha ! Zazen sera donc douloureux, quoique j'essaye. 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 « Shoshintanza » (*Littéralement « corps- esprit- respiration -assise ».* Sensei) : s'asseoir de façon juste.

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

Révérénd Issho Fujita
Traduction : Jôshin Sensei

Commentaires mis en ligne

■ La première fois que je suis entrée dans un dojo, après plusieurs années d'utilisation d'un petit banc, j'étais frappée de constater combien l'assise jambes croisées, avec les trois points d'appui au sol, était vraiment adaptée. Et puis tous ces petits "trucs" de la position des mains, de l'alignement du nez, des oreilles, du dos, ça occupe bien, ça empêche de rêvasser, de s'affaisser, un vrai bonheur ! On est là tout à la découverte, bien présent, ravi. C'est pas du bluff cette forme !

... Et ! Très vite, viennent les fameuses douleurs. Ah ! Mais c'est normal, j'ai pas l'habitude, ça passera. A la première retraite c'est parfois l'horreur... Des siècles de pratique de la chaise ne rendent pas l'assise facile,

mais il n'y a pas que cela... C'est justement "l'esprit d'appropriation" qui vient tout compliquer.

Plus que s'approprier la forme, je dirais qu'il nous faut trouver sa place au sein de la forme, trouver ce "fond libre" fait d'acceptation de ce que nous sommes.

Nous n'avons pas tous la même morphologie, la même histoire, le même âge... L'un aura besoin d'un coussin épais, l'autre au contraire assez plat... et moi qui ai maintenant une arthrose de la hanche, le petit banc.

On ne peut nier que nous venons à la pratique l'esprit plein d'attentes, de demandes. Mais aussi avec un manque, le précieux manque qu'il va falloir apprivoiser.

Ou alors c'est une simple curiosité, on est vite lassé. Il n'y a pourtant rien à prendre.

Ou plutôt il faut tout prendre. De toutes les façons, quand on débute on est tellement infantiles, aveugles, cramponnés à plein de certitudes, que le mieux c'est encore de s'asseoir en s'emparant à "plein corps" la forme de zazen et d'y mettre tout notre charivari.

C'est notre encombrement même qui est "propice à la libération". C'est une lapalissade en quelque sorte.

Si nous n'avions pas le sentiment d'être pleins et avides de quoi chercherions-nous à nous libérer ?

Faire sien est-ce toujours s'approprier ?

Il me semble que faire sien c'est s'unir à, être avec, passer du multiple au un. Avec la pratique, la forme et le manque vont s'unir pour substituer au sentiment de plein, de trop, celui de vide, de réceptivité, d'accueil.

Liliane A.

■ Lorsque la douleur apparaît, je me pose la question "mais, qu'est ce que c'est ?",

je reviens à l'expiration, je la "dirige" vers l'endroit douloureux puis dans le bas du ventre...

Nadia

■ Zazen douloureux (il faut bien sûr ne pas dépasser ses limites). Dans la vie de tous les jours, il y a des énervements, des contretemps, des agacements... (quand ce n'est pas pire !). Tracasseries de la vie quotidienne : « douleur dans les jambes » du quotidien ?

Louis L.

■ Je me sens un peu concernée par zazen sans douleur, car j'expérimente toujours zazen avec ...

Au départ il y a la posture que je tiens à "ma façon" (c'est-à-dire de façon occidentale) et qui je pense doit faciliter le processus. Ceci étant, faire zazen demeure le plus important même avec elle.

Je pense aussi que respirer au rythme de la sensation inconfortable doit pouvoir aider et je vais le faire.

Isabelle

■ Pendant ces 10 ans de zazen, je crois découvrir que la douleur, la plupart du temps, c'est plutôt une douleur morale, le corps connaît ce qu'il se passe et il réagit, la tête traduit dans ses limites, alors c'est la douleur, l'agitation, ou "je veux partir, maintenant, ceci est insupportable, etc"...

Peut-être c'est toujours "je veux-je ne veux pas", c'est plein de ça, très subtile, infiniment subtile, je crois que la seule façon à surmonter cette souffrance c'est la connaître, écouter profondément son "bruit", son inquiétude, y faire face, la laisser se montrer et puis la traverser, c'est à dire, chercher d'autres racines - lâcher prise -

les mots ne traduisent pas très bien ce "geste" (c'est ça "shoshintaza") ?

Alors la respiration, profonde, perce la barrière, c'est aussi bien difficile, on cherchera, tout le temps, à empêcher la respiration, à retourner aux bruits du corps et de la tête, à se laisser entraîner dans toutes ces histoires ... Je crois qu'il me faut de la patience, surtout la certitude que c'est par là, la seule et "grande porte", et si possible, un bout de sourire ...

La Voie du Bouddha n'a pas de fin !
Diana ZuyKen

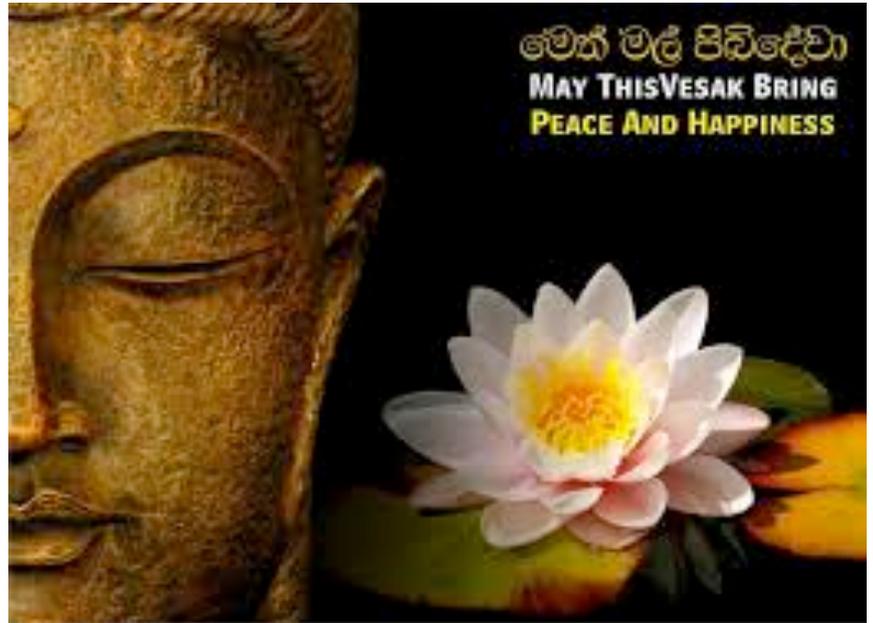
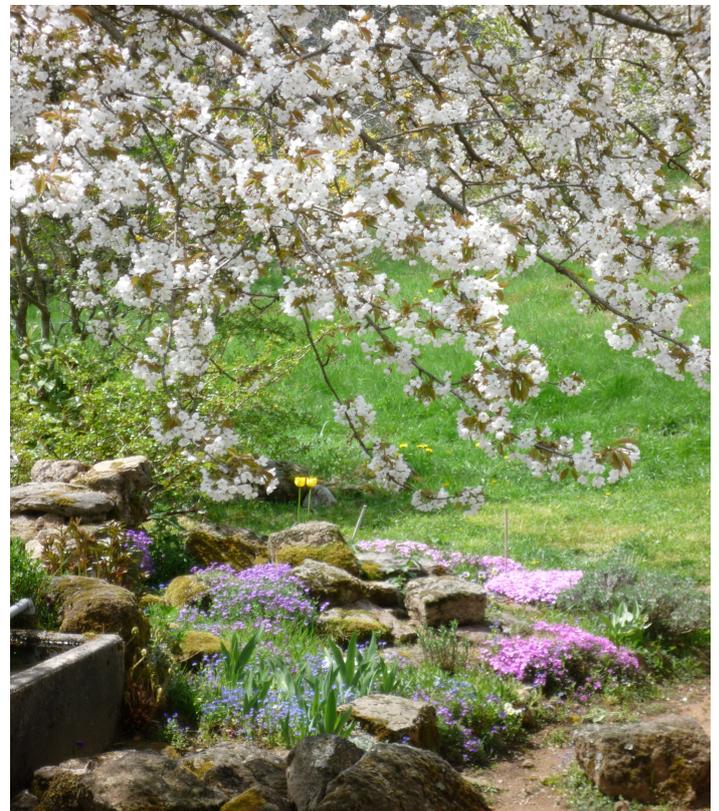


Photo : theinfluencermedia

En vrac : Un beau film proposé par Jôkei Sensei :
< <https://baikal-bangkok.org/fr/nonnes/le-film/> >

A l'entrée,
près de la porte ouverte,
des pétales éparpillés ;
en tombant,
ils se mêlent au chant des oiseaux

Ryokan



*Daishin est le bulletin de la Sangha des étudiants de Jôshin Sensei.
Il ne peut exister que grâce à votre participation.
Nous attendons vos textes, textes personnels, extraits de lecture, autres...*