



"La gratitude peut transformer
votre routine en jours de fête"

William Arthur Ward



DAISHIN

La Demeure sans Limites :

- * Réouverture le 3 avril
- * **retraite de printemps**
avec *Jôkei Sensei*
du vend. 3 au lundi 6 avril :
« Nettoyage du jardin. »
- * **Uposatha** les 4 et 18 avril.
- * **retraite** avec *Joshin Sensei*
du jeudi 30 avril au dim. 3 mai
- * **A.G.** des 2 associations :
dimanche 3 mai

Joshin Sensei sera à :

- * **Paris** : samedi 18 avril
- * **Auriol** : les vend. 24 en soirée
et samedi 25

Avec Gratitude

Avec gratitude, je me souviens des gens, des animaux, des plantes, des insectes, des créatures, du ciel et de la mer, de l'air et de l'eau, du feu et de la terre, tout ce dont l'effort joyeux bénit chaque jour de ma vie.

Avec gratitude je me souviens l'attention et le labeur de milliers de générations des aînés et des ancêtres qui vinrent avant moi.

J'offre ma gratitude pour la santé et le bien-être que j'ai reçus
J'offre ma gratitude pour les bienfaits de cette terre que j'ai reçus
J'offre ma gratitude pour la bonne santé que j'ai reçue
J'offre ma gratitude pour la famille et les amis que j'ai reçus
J'offre ma gratitude pour la communauté que j'ai reçue
J'offre ma gratitude pour les enseignements et les cours que j'ai reçus
J'offre ma gratitude pour la vie que j'ai reçue *J.Kornfield*

Aujourd'hui, ma gratitude, cet immense merci du lever et du coucher va vers vous. Pour hier mais aussi pour tout ce que vous, le zazen, la Voie ont pu déjà transformer dans ma vie.

Je ne le mesure que petit à petit, au fur et à mesure que la pierre s'affine pour laisser la lumière la traverser.

C'est aussi mon travail en peinture et en écriture pour le moment – apaiser le tourbillon... *Marina*

C'est intéressant de voir comment quand les choses me semblent claires, il suffit que je secoue un peu le fond pour voir réapparaître la confusion.

La grosse différence cependant c'est que cette confusion me fait moins peur car j'ai confiance dans la clarté qui en surgit. *Marie Seikyu*



Sommaire

**Un numéro sur
la gratitude :**

textes de :

J. Kornfield,
Bhikshuni Thubten
Chodron,
Acharya J Simmer
Brown,
Bennage Ni-Osho
et des personnes de
La Demeure sans
Limites

Photos : *Marylise,*
Joshin Sensei,
Dharma Eye,
Mt Equity Zendo

Absolument tous les êtres

Nous voyons souvent les autres êtres comme des enqueteurs. « Ce moustique me gêne ; ces politiciens sont corrompus. Pourquoi est-ce que mes collègues ne travaillent pas correctement ? » et ainsi de suite.

Mais quand nous voyons les êtres vivants comme plus précieux que « le joyau-qui-remplit-tous-les-vœux »* notre perspective change. Par exemple en voyant une mouche qui nous bourdonne autour, nous pouvons nous entraîner à penser : « Mon illumination dépend de cette mouche ». Ceci n'est pas de l'imagination car en fait oui, notre illumination dépend de cette mouche : si elle n'est pas comprise dans notre esprit d'Éveil – bodhicitta – alors nous ne connaissons pas l'esprit d'éveil, et nous ne recevrons pas les résultats merveilleux qui en découlent – la purification immense et la réalisation de notre potentiel positif.

Imaginez-vous entraîner votre esprit de telle sorte qu'en regardant n'importe quel être sensible, vous pensiez : « Mon illumination dépend de cet être. L'ivrogne qui vient juste de monter dans le bus – mon illumination dépend de lui. Le soldat en Irak – mon illumination dépend de lui. Mes frères et sœurs, le caissier de la banque, l'homme de ménage à mon travail, le Président, ceux qui font les attentats-suicides au Moyen Orient, la limace dans mon jardin, mon petit ami quand j'étais au collège, la baby sitter quand j'étais enfant – mon illumination dépend de chacun d'eux ». Absolument tous les êtres sensibles nous sont précieux.

Bhikshuni Thubten Chodron from "Cultivating a Compassionate Heart : The Yoga Method of Chenrezig"

* **Cintāmaṇi** : dans le bouddhisme c'est un joyau tenu par les bodhisattvas Kanzeon et Jizo. Réciter le dharani de **Cintāmaṇi** amène à l'Eveil Complet et permet aux bodhisattvas de nous accueillir au moment de notre mort.

Poème né du silence de ce matin :

Bourgeons paisibles
Demi lune inclinée
Je pense à vous
Danielle

Tous ensemble

J'ai commencé à pratiquer il y a quarante-cinq ans. A l'époque, je pratiquais seule et je participais à de longues retraites, ou sesshins, qui me permettaient de m'immerger dans la pratique. Ma vie quotidienne était restée la même, et la pratique était une sorte de remède à son rythme fou. Je n'avais pas de vraie sangha. Sept ans plus tard, ayant déménagé à Boulder, je me suis retrouvée dans la grande communauté spirituelle de Chögyam Trungpa Rinpoché. Quel choc ! Je n'avais que peu de choses en commun avec bon nombre de ses étudiants, et cette vie en communauté m'étouffait. J'avais le sentiment qu'on empiétait sur mon intimité. Mais Rinpoché ne cessait de nous répéter que nous devons être les miroirs les uns des autres, et cela m'a permis de découvrir toutes sortes de poches – de cavernes, à vrai dire – d'aveuglement dans ma vie et dans ma pratique.

L'invitation de Rinpoché à pratiquer au sein de la sangha n'avait toutefois pas pour seul but de nous aider à nous améliorer. Elle s'inscrivait dans le droit fil de la tradition Shambala, qui met l'accent sur la communauté et s'appuie ainsi sur les enseignements de la Voie du Bodhisattva selon lesquels le bonheur découle du travail effectué pour le bien d'autrui.



Les enseignements du Shambala sont aussi influencés par la vision vaste d'une société éveillée du tantra de Kalachakra et par la bonté fondamentale proclamée par le Dzogchen.

Ces enseignements nous disent que l'éveil individuel est impossible – la seule vraie illumination vient de l'éveil de sociétés entières.

Qu'est-ce qu'une société éveillée et quel lien peut-elle bien avoir avec nos communautés bouddhistes ?

Profondément imprégnés par notre tendance à l'individualisme, nous avons du mal à imaginer que notre propre éveil puisse dépendre d'une quelconque manière de nos sanghas, surtout si nous les considérons mondaines et confuses, marquées par tous les aspects de l'institutionnalisme.

Et si nous commençons à voir la sangha comme une manifestation de notre bonté éveillée, qui ne demande qu'à être découverte ?

Dans le lien fondamental qui nous unit les uns aux autres, cette bonté est entremêlée au tissu de nos relations, même lorsqu'il s'empêtre dans nos névroses habituelles et dans nos petites mesquineries.

Que se passerait-il si nous commençons à nous faire confiance les uns aux autres, à apprécier notre humanité mutuelle et à manifester nos intentions compassionnées pour la communauté ?

Grâce aux enseignements et aux pratiques du Shambala, j'en suis venue à voir ma communauté comme un joyau des plus précieux.

Chaque jour, je bénéficie de la sagesse, de la gentillesse et de l'humour de ma sangha.

Je bénéficie aussi des difficultés.

Quels que soient les obstacles auxquels nous sommes confrontés, ma pratique m'aide à voir la bonté dans chaque personne, et l'aspiration fondamentale au bonheur qui sous-tend chaque mini-crise.

Cela ne signifie pas qu'il n'y ait plus de problèmes au sein de la communauté.

Il continuera vraisemblablement à y avoir des conflits, des injustices ou des discordes.

Mais lorsqu'on essaie d'y répondre par une mentalité orientée problèmes, guidé par un esprit conventionnel qui nous juge imparfaits, nous semons des graines de défiance, de négativité et de cynisme.

Il est pourtant possible de résoudre ces conflits dans un esprit de respect mutuel et de gentillesse.

Le Bouddha plaçait une grande confiance dans ses disciples, à un point tel qu'il a fait de la communauté le troisième joyau, qui est honoré au même titre que les deux premiers. Pouvons-nous nous faire autant confiance que ne le faisait le Bouddha ?

Acharya J Simmer-Brown Buddhadharma, printemps 2015

Traduction : Françoise

La musique du silence

Nous avons été complètement "scotchés" (désolée, je ne vois pas d'autre mot) par l'intervention du musicien Jean-Paul Dessy, sur ce qu'il appelle la "musique du silence". C'est lui qui a l'origine, dans le cadre de Mons 2015, du projet de "Chapelle du silence" (qui sera inauguré le week-end de Pâques). On sentait vraiment l'homme de spiritualité, dans la moindre de ses paroles et le moindre de ses gestes.

Petit florilège de formules qui ont fait mouche :

"Le bruit nous divise, le silence nous divinise"

"Le bruit nous fait vivre à côté de nous-mêmes"

"Le silence n'est pas l'absence de son, il est la présence à nous-même"

"L'enfer, c'est l'enfermement"

"La logique du don plutôt que la logique du dû, celle de l'ouverture plutôt que celle de l'accaparement"

Enfin... autant dire que nous étions en terrain "connu"...Et qu'on avait juste envie de dire merci... aux organisateurs, aux conférenciers... *Françoise*

"Sans trace"

"**Sans trace**", c'est un des premiers enseignements que j'ai entendus quand j'ai commencé à pratiquer, à mon tout premier séjour à la Gendronnière. C'était dans le sens très concret de "ne pas laisser de trace de son passage au Temple", et cela m'avait beaucoup impressionnée. Cela me touche beaucoup aussi dans la relation aux autres et au monde, à l'environnement. Je suis tombée récemment sur le livre "No Impact Man", que vous connaissez peut-être – l'expérience un peu folle d'un New-Yorkais qui décide, pendant un an, de faire en sorte de n'avoir aucun impact sur l'environnement. Impossible, bien sûr, mais il fait de son mieux, avec son épouse et sa petite fille de deux ans.

Très vite, en lisant les premières pages, je me suis dit qu'il devait être bouddhiste. Et effectivement (il pratique chez Kwan Um). Transparaissent donc en filigrane de sa démarche (et à quelques rares endroits plus explicitement) les préceptes, l'impermanence, l'interdépendance, la gratitude, le don, le fait de "redonner" ce que l'on reçoit ou ce que l'on prend, le souci de l'autre. La peur – et la fuite – devant notre fragilité d'êtres humains, la peur de la mort, qui nous poussent sans cesse à rechercher de nouvelles distractions... Le tout avec beaucoup de sincérité et une bonne dose d'autodérision et d'humour (ah, ce sentiment d'être la seule personne sur terre à n'avoir pas le droit de manger cette part de pizza servie sur une assiette en carton...).

Pour la petite anecdote, le sous-titre de la version anglaise est "Saving The Planet One Family At A Time" et celui de la version française... "Peut-on sauver la planète sans rendre dingue sa famille ?" !!! F.

Ce matin sur la route, toute la nature semblait sourire : le ciel bleu, les nuages épars, les bourgeons au bout des branches d'arbres frémissants, les champs dont la terre semblait savourer les rayons du soleil... et moi, dans ma voiture qui souriait aussi... C'était comme un Gasshō de tout l'univers !

Et j'ai pensé que tous les ans, à la fin du printemps, lorsque les lilas sont déflouris, j'ai à chaque fois un pincement au cœur, alors que ce matin, c'est grâce à l'impermanence et à la ronde des saisons, que la nature était en joie... A C

Comment vivre bien quand on se sent coincé ?



Le Zen nous aide à apprendre ce que ces violettes savent déjà, et regardez comme elles le font bien !
Elles acceptent ne pas avoir un appartement ni une chambre au Ritz Carlton.
Elles font de l'endroit où elles sont leur maison.
Et nous ?
Est-ce que vous cherchez à être chez vous juste là où vous êtes ?
Essayez de « rentrer chez vous » sur le coussin, et voyez ...

Mt Equity Zendo, Bennage Ni-Osho

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...