

DAISHIN

大心

L'Esprit Vaste

Calligraphie d'Akiko San

## Programme

*Jôshin Sensei :*

Journées de retraite :

• **Annecy :**  
**samedi 17 septembre.**

• **Paris :** et A. G. de  
l'association Montagnes et  
Forêts du Zen :  
**samedi 24 septembre.**

*Jôkei Sensei :*

• 4 jours de marche  
silencieuse à travers le Haut  
Vivarais :  
**du 1er au 4 septembre.**

• Préparation du jardin de La  
Demeure sans Limites pour  
l'hiver :  
**du 9 au 11 septembre.**

## Sommaire

*Un numéro de Daishin pour  
nous aider à retrouver la  
lumière.*

Face aux attentats  
*Jôshin Sensei*

Siddharta et le cygne  
*A. Miller*

Om mani...  
*Irène*



ओं मणिपद्मे हूं

Om Mani Padme Hum

### Face aux attentats

*« La torture, ça ne consiste pas seulement à faire mal ; ça consiste à désoler un être jusqu'à ce qu'il soit très loin de l'espèce humaine ». D. Pennac*

Il faut lire la lettre de l'ACAT qui explique pourquoi, contrairement à ce que trop de personnes croient aujourd'hui, la torture n'est pas fiable, elle n'a jamais empêché un seul attentat. Il nous faut réfléchir sur l'augmentation en France du nombre de personnes qui non seulement acceptent la torture mais sont prêtes à l'infliger...

Nous ne vivons pas en-dehors du monde, ni en-dehors de la société. Il faut le rappeler : nous, -pratiquants de la Voie, laïques ou monastiques-, sommes partie prenante de tout ce qui s'y passe. C'est pourquoi les chiffres révélés par un sondage commandé par l'ACAT nous touchent : 36% des personnes -1 Français sur 3- acceptent le recours à la torture « dans des circonstances exceptionnelles » et 18% déclarent qu'ils pourraient envisager de recourir

ओं मणिपद्मे हूं

eux-mêmes à la torture. Or, d'après la CIA elle-même, la torture est la plus mauvaise méthode pour obtenir des renseignements fiables : les victimes disent aux bourreaux ce qu'ils ont envie d'entendre. Par ailleurs la torture, inutile quant à son but, renforce la spirale de la violence et prive les démocraties de leur meilleure arme : agir au nom de la justice et de la dignité. (Lettre de l'ACAT)

## ओं मणिपद्मे हूं

Le 15 juillet au matin, j'ai entendu à la radio rapporter l'attentat de Nice. J'étais à la Demeure sans Limites, nous étions assez nombreux, dans une atmosphère très paisible, très recueillie. Je me suis demandée comment les personnes, dans cet état d'esprit tranquille, joyeux, pourraient vivre cette nouvelle qui allait les frapper dès leur départ de La Demeure sans Limites.

J'ai décidé d'en parler moi-même, et nous nous sommes tous assis dans le bureau, devant l'autel des ancêtres. Ce fut un moment avec beaucoup d'émotion, comment entendre autrement une nouvelle aussi terrible. Il nous fallait quelque chose sur quoi nous appuyer, quelque chose qui nous laisse l'empathie, mais nous aide à surmonter le choc et le chagrin, qui empêche la colère, les accusations, et nous rappelle que nous tous, qui que nous soyons, quoi que nous fassions, nous sommes Bouddhas, en tout cas des Bouddhas potentiels...

## ओं मणिपद्मे हूं

Nous avons écouté Om Mani Padme Hum, chanté par des moines :

<https://www.youtube.com/watch?v=VF1Qguh2yYI&app=desktop> et petit à petit nous nous sommes tous mis à chanter avec eux... Chanter avec tous ceux qui sont touchés par ces attentats, par les guerres ; chanter avec tous ceux qui commettent ces attentats, vivent de la guerre... Nous avons chanté longtemps, près de 30 minutes, je crois, jusqu'à retrouver un coeur apaisé. Pour nous relier à tous les êtres souffrants à partir de ce lieu stable, lumineux, à partir de la paix de notre coeur. « Le Joyau dans le Lotus » C'est vrai de chacun et de tous, ne l'oublions pas...

## ओं मणिपद्मे हूं

C'est ainsi qu'une nouvelle pratique s'est mise en place peu à peu à La Demeure sans Limites : par exemple dans la cuisine, quand les choses commençaient être un peu tendues, au lieu de nous demander pour la xième fois si ça allait être cuit à temps, nous sortions dans la cour et chantions pendant quelques minutes ; idem les personnes faisant les samus, ou bien juste comme cela, à un moment de la journée, quelqu'un commence à chanter, et d'autres personnes à leur tour s'arrêtent (car « quand je chante, je chante », et je ne fais pas autre chose en même temps) ! et chantent -ou pas d'ailleurs- c'est juste un moment, une façon de revenir à soi-même, comme la petite clochette, ou le gong, mais on peut le faire ensemble, et c'est beau...

C'est une autre réponse, comme « zazen ensemble », une autre façon de dire « Oui » aux Trois Trésors, oui, nous avons confiance dans l'Enseignement, oui nous sommes là, avec les autres

personnes, oui, nous gardons notre coeur, et même dans les tempêtes du Samsara, nous ne cédon's ni à la violence ni à la colère.

## ओं मणिपद्मे हूं

Le Dalaï Lama explique ainsi ce mantra :

« Changer notre regard sur nous et les autres, en nous souvenant de notre « Moi » véritable. Ce mantra transforme nos émotions en prière. Il transforme notre esprit. Lorsque nous le récitons avec une motivation sincère, il nous change complètement.

OM correspond au corps, à l'esprit et à la parole. Ces lettres résonnent à deux niveaux :

elles sont la base du calme de l'esprit pour tous les êtres ; elles mènent à : corps pur, esprit pur, paroles pures d'un Bouddha.

MANI le joyau, bodhicitta : le désir d'Eveil pour aider tous les êtres, et la compassion et l'altruisme.

PADME : le lotus, notre Nature de Bouddha, la Sagesse, la Compréhension. Compassion et sagesse combinées : HUM

Ainsi les six syllabes « om mani padme hum » signifient que vous pouvez transformer votre corps, votre parole et votre esprit, devenant le corps, la parole et l'esprit purs d'un Bouddha. » \*

## ओं मणिपद्मे हूं

Changer notre coeur, aider ce monde à aller vers la pureté, la compassion et la sagesse...

ओं मणिपद्मे हूं : le Joyau dans le Lotus, tous et chacun d'entre nous, une pratique de bodhisattva, je crois.

Voici ce que dit Dilgo Khyentse Rinpoche :  
« Le mantra Om Mani Padme Hum est facile à réciter, parce qu'il contient l'essence de tout l'Enseignement.

La 1<sup>ère</sup> syllabe, OM, vous aide à réaliser la perfection de la pratique de la générosité.  
MA aide à parfaire la pratique de l'éthique pure, et NI à réaliser la perfection de la pratique de la tolérance et de la patience.  
PAD, la 4<sup>ème</sup> syllabe, aide à l'accomplissement de la pratique de la persévérance.  
ME à l'accomplissement de la perfection de la pratique de concentration, et la syllabe finale, HUM, aide à accomplir la perfection de la Sagesse.

Ainsi la récitation de ce mantra permet de réaliser la perfection des 6 pratiques, de la générosité à la Sagesse. Qu'est-ce qui pourrait être plus important que de réciter ce mantra et accomplir les 6 paramitas » ?

ओं मणिपद्मे हूं

Je vous encourage à mettre ce mantra dans votre vie quotidienne, quand les choses sont lourdes, ou irritantes...  
Quand nous avons besoin de nous re-contacter avec ce vrai de nous-même, de revenir sur le Chemin, de voir Kanzeon sourire...

*Jôshin Sensei*

*\* j'ai trouvé ces explications, un peu différentes de celles que j'avais envoyées à certains d'entre vous en juillet.*

ओं मणिपद्मे हूं

## Siddharta et le cygne

Pendant ma 1<sup>ère</sup> année d'université mes cours d'étude religieuse étaient à 2h de l'après-midi, une heure où je faisais un peu la sieste, aussi quand le professeur aborda les 4 Nobles Vérités, je n'eus pas de grande illumination intérieure, mais plutôt une grande envie de dormir. Puis il y eut un mouvement. J'étais assis à côté de la fenêtre -le soleil entrait à flots- et un oiseau noir, au plumage brillant, dont je ne connaissais pas le nom, s'installa sur l'appui de la fenêtre, juste à côté de moi. J'aurais pu le toucher s'il n'y avait eu la vitre : reflets irisés pourpre et vert, bec jaune -ses yeux brillants me regardaient- tête penchée et je fus soudain bien réveillé. Il me semble que cet oiseau fut pour moi ce que Thich Nath Hanh appelle « la cloche de la pleine conscience ». C'était inévitable : je suis devenu bouddhiste et amateur d'oiseaux.

Pour moi, les oiseaux offrent une autre forme de médiation -juste regarder, juste écouter-. Cela me donne une autre forme d'équanimité, m'aide à travailler avec l'ambiguïté, l'incertitude. Sur le terrain, j'aperçois de petites ailes marrons disparaissant à travers les branches d'un chêne. Je feuillette alors mon livre d'ornithologie, page après page, des petits oiseaux bruns pratiquement impossibles à différencier avec leurs détails subtils et leurs différences minimales. Est-ce que l'oiseau que j'ai aperçu avait des pattes jaunes ou marrons ? Est-ce que son bec était droit ou recourbé ? Je n'arrive pas à être sûr de son identification, et je dois trouver une façon d'accepter cela.

Il est facile de trouver un symbolisme des oiseaux, la façon dont ils s'envolent, dont ils chantent ou font leurs nids.



Dans le bouddhisme les oiseaux nous apprennent l'éthique et les concepts. Ils sont des métaphores pour nous, personnes confuses et maladroitement, et représentent aussi notre meilleure part, le non-moi. Cela remonte aux origines du bouddhisme, c'est du moins ce que dit cette histoire.

### *Siddharta et le cygne*

Un jour alors que Siddharta, le futur Bouddha, était encore un enfant, lui et son cousin Devadatta allèrent se promener en forêt. Devadatta était un chasseur averse, jamais sans son arc et un carquois de flèches, aussi quand un grand nombre de cygnes les survola, il visa l'oiseau de tête et transperça son aile. Les deux garçons se précipitèrent vers lui quand il s'écrasa au sol, et ce fut Siddharta qui arriva le premier. Il prit dans ses bras l'oiseau blessé et lui murmura des paroles de réconfort ; puis il enleva la flèche de sa blessure et enveloppa la plaie d'une herbe fraîche et calmante. Devadatta lui demanda de lui donner l'oiseau mais Siddharta refusa. Devadatta insista beaucoup, alors Siddharta proposa de soumettre la question au roi, et devant la

cour entière Devadatta et Siddharta présentèrent chacun leur point de vue sur cette dispute. Ils avaient tous les deux de bons arguments, aussi la cour était-elle divisée : certains pensaient que le cygne appartenait à Devadatta parce que c'est lui qui avait tiré, et d'autres qu'il était à Siddharta qui l'avait soigné.

Un vieil homme se tourna alors vers le roi : « Ce que chaque créature possède de plus précieux, c'est sa vie. dit le vieillard. Ainsi, la créature appartient à celui qui l'a protégée, pas à celui qui a essayé de lui prendre la vie ». Comprenant la sagesse de ces paroles, la cour remit le cygne à Siddharta.

il s'en occupa jusqu'à sa guérison, puis le relâcha.

*Andrea Miller.*

<http://www.lionsroar.com/buddhas-birds/>

*Proposé par Françoise,*

*Traduction : Jôshin Sensei*

*Proposé par Solange, les plus belles photos d'oiseaux : <http://www.rickdobsonphotography.com/>*

ओं मणिपद्मे हूं

Une vague de paix.  
Om mani padme hum.  
Une vague de transformation.  
Om mani padme hum.  
Dans cet océan du samsara.

En fermant les yeux  
En ouvrant le coeur.  
Avec tout mon être,  
Avec tous les êtres.

Om mani padme hum.  
Om mani padme hum.  
Om mani padme hum.  
Om mani padme hum.

*Irène*



*Images :*

<http://babelstone.blogspot.fr/2006/11/mani-stones-in-many-scripts.html>

*Un site très intéressant, avec beaucoup de photos de l'inscription du mantra, notamment une pierre gravée Chine 14ème s. trouvée dans les grottes de Dunhuang.*

<http://babelstone.co.uk/Blog/Images/CIMG0272.JPG>

[http://photo.net/photodb/photo?photo\\_id=4545825](http://photo.net/photodb/photo?photo_id=4545825)

*mandala :* <http://traditionalartofnepal.com/shop/mandala/red-gold-buddha-mantra-mandala/>

[http://www.presscluboftibet.org/.](http://www.presscluboftibet.org/)

<http://www.presscluboftibet.org/upload/news/1/41f161656f4d4fc054dd9ad226c5d478.jpg>

*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...*