

DAISHIN

L'Esprit Vaste

Calligraphie d'Akiko San

S'émerveiller
Pour une année légère

Programme

La Demeure sans Limites
est fermée jusqu'en avril.

Journée avec Jôshin Sensei
- Paris : sam. 14 Janvier

Zazen ensemble :
jeudi 12 & sam. 28 janvier
Bonne idée, s'inscrire à :
<https://framadate.org/R5W9gAcmwR6WKQH8>

Sommaire

Pour une année légère
Jôshin Sensei

Enfants de la création
P. Rahbi

Que passe la lumière...
Jôshin Sensei

Pour une année légère (*suite*)

- Jeûne, *Françoise*
- Excuses, *A.C.*
- La prison du désir
Ananda Baltrunas.

Illustrations :

Photos : Jôshin Sensei
Houseofkingsandpriests

Dessins : cookies

<http://www.everydaypeoplecartoon.com/>

« OUI » : Yvon



2017, Nouvelle année, allégez-vous !

Vous pourriez :

- vider vos placards et donner la moitié de ce que vous y trouverez,
- décider qu'au moins un jour par semaine vous n'allumerez ni portable ni ordi,
- manger moins,
- oublier la viande une semaine sur deux,
- faire le ménage dans votre tête : qu'y a-t-il que vous pourriez laisser partir... ?
- par exemple lâcher vos vieilles rancunes, vos colères, votre apitoiement sur vous-même,
- dire pardon, à vous d'abord tout haut, à d'autres sans doute ensuite tout haut ou tout bas,
- penser à remercier tous les jours, pour tout ce qui vous a été donné, regardez bien, vous allez trouver tant de choses,
- respirer ou tout au moins vous apercevoir que vous respirez,
- pratiquer le « pausing » au milieu de votre travail, dans le métro, en arrivant chez vous, quand l'irritation monte,
- sourire quand une voiture vous fait une queue de poisson, quand quelqu'un passe devant vous à la poste, quand la dernière place de parking vient d'être prise sous votre nez, quand il pleut et qu'une voiture au passage vous éclabousse de la tête aux pieds,
- réussir enfin à mettre zazen régulièrement dans votre quotidien, ce qui fait que toutes les résolutions ci-dessus seront accomplies sans effort,
- vous sentir si bien en étant tellement plus léger que vous vous demanderez pourquoi vous avez tant attendu pour changer votre vie...



Jôshin Sensei



Enfants de la création

Il y eut aussi des êtres humains que le discernement éveilla au respect. Ils éduquèrent leur progéniture en lui disant :

« Sachez que la création ne nous appartient pas, mais que nous en sommes les enfants.

Gardez-vous de toute arrogance, car les arbres et toutes les créatures sont également enfants de la création.

Vivez avec légèreté, sans jamais outrager l'eau, le souffle ou la lumière.

Et si vous prélevez de la vie pour votre vie, ayez-en de la gratitude.

Lorsque vous immolez un animal, sachez que c'est la vie qui se donne à la vie, et que rien ne soit dilapidé de ce don. Sachez établir la mesure de toute chose. Ne faites point de bruit inutile.

Ne tuez pas sans nécessité ou par divertissement.

Sachez que les arbres et le vent se délectent de la mélodie qu'ensemble ils enfantent, et que l'oiseau porté par le souffle est un messager du ciel autant que de la terre



Soyez très éveillés lorsque le ciel illumine vos sentiers, et, lorsque la nuit vous rassemble, ayez confiance en elle, car si vous n'avez ni haine ni ennemi, elle vous conduira sans dommage sur ses pirogues de silence, jusqu'aux rives de l'aurore.

Que le temps et l'âge ne vous accablent pas, car ils vous préparent à d'autres naissances, et dans vos jours amoindris, si votre vie fut juste, il naîtra de

nouveaux songes heureux, pour ensementer les siècles".

Pierre Rabhi.

"Vers la sobriété heureuse".



Que passe la lumière...

« Comme une goutte de rosée sur une feuille de lotus, disparue au soleil du matin... »

La fragilité de la vie humaine est au cœur des enseignements du Bouddha :

fragilité de ce corps, soumis à la maladie, la vieillesse et à la mort ;

fragilité de notre esprit, toujours changeant, souvent insatisfait, courant de ci de là, qui veut une chose, puis une autre...

C'est ce que nous appelons la première Noble Vérité :

nous voulons être heureux, mais la souffrance fait partie de notre vie. Toutefois, la conclusion que le Sage de l'Inde en tire n'est pas, comme on l'a parfois compris en Occident, pessimiste ou négative, au contraire.

Parce que nous sommes fragiles, nous pouvons donner plus de prix à cette vie ;

chaque moment est unique et chaque rencontre une découverte.

« Voyez-vous ce verre ?

demande un Maître de méditation thaïlandais.

Il est si beau quand il reflète la lumière ! Si je l'effleure, il chante merveilleusement.

Pourtant je comprends qu'il est déjà cassé. Quand le vent, ou le coude de quelqu'un, va le faire tomber, je dirai « Bien sûr ».

Mais parce que je comprends que ce verre est déjà cassé, chaque minute avec lui est précieuse ».

Une vérité de la vie est qu'elle est solide, faite de sentiments et de choses durables.

Mais une autre vérité de la vie est qu'elle repose sur l'éphémère et que les sentiments et les

choses passent, se brisent ou se transforment.

Vérité difficile à entendre, peut-être plus encore pour notre société.

Fragilité du corps : « Restez jeunes, Restez en bonne santé » ! nous intimement la publicité, les médias. La médecine nous promet de vaincre toutes les maladies, et ainsi de nous faire gagner des années et des années de vie supplémentaires : qui n'en voudrait pas !



Et pourtant, malgré notre hubris, petit à petit, la maladie, la fatigue, les changements du visage et du corps nous rappellent que notre vie humaine est mesurée. Allons-nous considérer ce passage comme un problème à résoudre, un échec personnel, ou saurons-nous en faire une richesse ?

Si la fragilité était en fait une force qui nous entraîne, comme le flot d'une rivière s'élançant vers l'océan ? Alors, notre tâche, en tant qu'être humain, serait d'en accepter les conséquences : chaque vie est précieuse.

Prenons soin de notre corps, non pas dans le rêve de le voir durer à jamais, mais parce que c'est à travers ce corps que nous pouvons rencontrer et aider les autres.

Et quand nous nous rapprochons du seuil de notre vie, sachons aussi nous laisser aider.

Acceptons notre fragilité, acceptons d'être l'occasion pour l'autre de donner à son tour, et de prendre soin de nous. Oui, c'est difficile, mais nous reconnaissons ainsi que toute

vie est échange, que toute vie est à la fois plénitude et manque.



Il est au Japon un moment de rencontre tout à fait spécial, celui de la cérémonie du thé : moment de partage silencieux, d'harmonie et de sérénité.

Chaque objet utilisé, le bol, la boîte à thé, la petite cuillère qui sert à mesurer la poudre verte, est choisi par l'hôte pour la beauté qui se découvre dans ce qui est un peu abîmé, un peu « raté » : une coulure dans l'émail, une irrégularité dans le bois : là apparaît la main de l'artisan, là apparaît la vie. L'imperfection est la marque de l'humain, elle devient beauté quand nous savons l'accepter.

Que serait un visage qui ne marquerait pas le passage du temps ? Un visage sans de petites rides du rire au coin des yeux, un pli de tristesse autour des lèvres, la réflexion inscrite sur le front ?

Lorsque je suis en face de vous, dans ce « face à face », il y a rencontre : de ma fragilité à la vôtre, de la totalité de ma vie à la vôtre, et dans cette rencontre, c'est l'éphémère de notre vie humaine que nous reconnaissons.

C'est là ce qui lui donne son prix ; je peux admirer les montagnes, être émerveillée par l'immensité d'un désert, mais c'est par la vulnérabilité d'un enfant, par la maturité d'un visage ami, par la faiblesse d'une personne âgée que je suis émue. Ce qui me relie à vous, à tous les êtres humains, c'est cette fragilité du corps et de l'esprit.

Car je les sais fragiles mes résolutions, mes engagements ; je me suis vue prendre des chemins tortueux qui

m'éloignaient de mon but et trop souvent faire le contraire de ce que je désirais vraiment. Mais si j'étais parfaite, sans failles, telle un juge de pierre, quel besoin aurais-je d'un chemin spirituel, quel besoin aurais-je des autres ?

Parce que je m'appuie sur vous, parce que vous appuyez sur moi – parce que notre fragilité nous oblige à chercher



et à accepter de l'aide, nous marchons ensemble. Je sais que la fragilité et la mort font partie de ma vie et de la vôtre, et que l'amour et la compassion sont les seuls guides sûrs de ce merveilleux chemin.

Comme l'exprime si bien Leonard Cohen, longtemps disciple du bouddhisme, dans une de ses chansons : « Oubliez la perfection.

Il y a une fêlure dans toute chose. C'est à travers elle que passe la lumière... »

Jôshin Sensei (La Vie, les Essentiels).

Année légère (suite).



Jeûne :

Jeûner pour le climat, jeûner pour la planète.

Jeûner pour tous ceux, êtres vivants de tous poils, de toutes plumes et de toutes feuilles, qui sont victimes de son dérèglement.

Jeûner pour tous ceux qui ont tout perdu et bien plus encore, et qui partent à la recherche, au péril de leur vie, d'un peu de sécurité, d'une existence peut-être un peu meilleure et d'un ailleurs qu'ils espèrent moins hostile.

Mais aussi jeûner pour tous ceux qui souffrent – dans la rue, dans la solitude de leur foyer, à l'hôpital. Jeûner pour ceux qui, contrairement à moi ce matin, n'auront pas reçu une mauvaise et une bonne nouvelle : oui, mon père a fait un malaise et il est hospitalisé, mais ça ira. Pour cette fois, ça ira. Il va bien. Les médecins veulent juste s'assurer qu'il va bien, que ça ira – pour cette fois, ça ira.

Jeûner et prendre patience en écoutant ma mère m'énumérer tous les scénarios catastrophes que j'étais arrivée à écarter de mon esprit – ceux qui auraient pu se produire, ceux qui pourraient encore venir.

Prendre patience et essayer de mobiliser des trésors d'affection pour apaiser la peur. La mienne, la sienne. La leur. Pas de sentiment d'injustice, non.

Juste l'impression d'avoir eu, d'avoir, beaucoup de chance. Parce pour cette fois, ça ira.

Françoise



Excuses :

Un ancien élève du collège est venu pour

s'excuser auprès des professeurs, de l'attitude qu'il avait pu avoir envers eux. Il nous a dit également son regret pour la dernière parole prononcée devant notre collègue décédée l'an dernier. Je l'ai invité à écrire au fils de cette dernière...

Il arrive assez souvent que d'anciens élèves viennent nous voir, mais c'est la première fois que c'est dans l'intention de s'excuser. J'en ai été profondément touchée. A.C.



La prison du Désir :

Que se passe-t-il si vos pensées sont trop douloureuses à supporter ?

Chaque jour des vingt années que j'ai passées en prison pour vol à main armée, j'ai entendu utiliser le mot « liberté » sans cesse, comme si c'était une prière.

Pour nous tous, les condamnés, cela signifiait la même chose : être dehors, être de retour dans le monde.

Cette merveilleuse sensation de liberté- elle occupait toutes nos journées, nos rêves, notre imagination. Et malgré toutes ces discussions sur la liberté, peu d'entre nous voyaient qu'ils étaient déjà enfermés longtemps avant d'être arrivés en prison.

Des années entières de ma vie s'étaient passées dans la prison de mes propres désirs et de mes propres aversions : je prenais de la drogue, de l'alcool, et des relations toxiques comme si c'étaient de l'aspirine.

J'ai résisté à la pratique de la méditation pendant mes premières années de vie en prison pour la simple raison que je ne pouvais pas être seul avec moi-même. La douleur de voir ce qu'il y avait dans mon coeur était trop grande. Je pouvais plus facilement m'y retrouver dans le

monde de la prison que dans le cloaque qu'était mon propre coeur. Je ne pensais qu'au carnage, qu'à la violence, au sexe, à la drogue. Dans ma tête, je tuais, violais, volais, mutilais. Je ne voulais pas rester seul avec cette personne.

Des années ont passé et finalement j'ai trouvé le courage de faire face à moi-même,



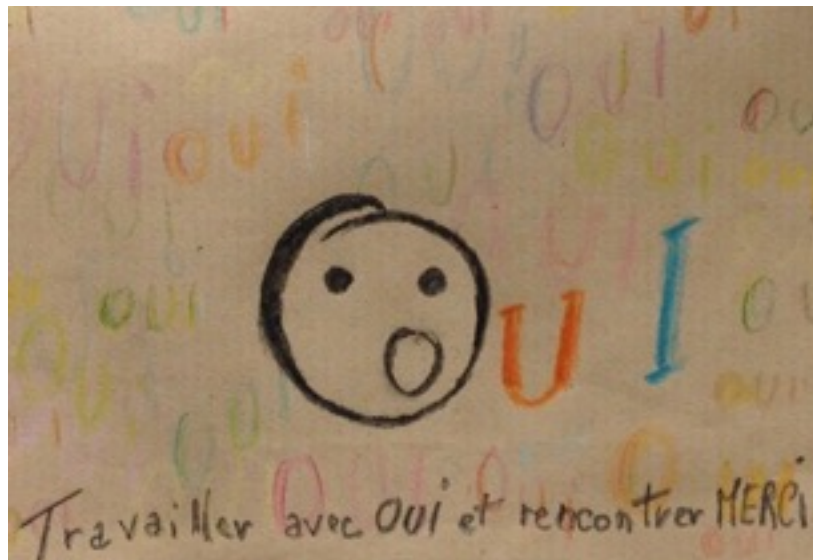
pensant que je pourrais manipuler mon esprit. Je m'asseyais pendant des heures tout en essayant d'éloigner de mes pensées les souvenirs angoissants du passé, les plaintes, l'amertume et la violence.

Que je n'aie aucun contrôle sur mes pensées ne m'était pas venu. Je ne pensais pas mes pensées, elles se pensaient elles-mêmes.

Quand je réalisai cela, je fus profondément soulagé. Les pensées n'étaient pas moi, et quel que soit le jugement que

je pouvais porter dessus, il n'était pas nécessaire. Ma responsabilité était seulement de m'asseoir avec elles, sans raison, sans agenda, sans jugement. Quand je cherche la liberté maintenant, je ne la trouve pas dans les rêves, ni dans mon imagination, mais dans ma pratique de l'assise. Quelle sorte de liberté existe dans le fait de ne rien faire ? C'est la liberté de ne pas interférer ni réagir.

C'est la liberté de simplement observer. Je n'ai pas à juger le trauma qui s'élève dans mon esprit. Je n'ai pas à entrer dans les centaines de récits qui vont essayer d'occuper mon esprit pendant la journée. En ne m'accrochant pas aux pensées et aux idées, aux désirs et aux envies, aux ressentiments et aux colères, mes pensées et émotions les plus négatives ont disparu dans une espèce de brume qui s'élève toujours mais ne domine plus ma vie. J'ai trouvé la liberté : c'est la liberté du non-attachement, la liberté de ne pas se cramponner ni résister. C'est la liberté qui me permet d'être avec moi.



Ananda Baltrunas est un vétéran de la guerre du Vietnam ; il a accompli une peine de 20 ans dans une prison de haute sécurité en Illinois. Il en est sorti en 2003. Ordonné prêtre dans l'Ecole de la terre Pure, il habite à l'Udumbara Sangha Zen center en Illinois. Traduction : Jôshin Sensei

Daishin est le bulletin de la Sangha des étudiants de Jôshin Sensei.

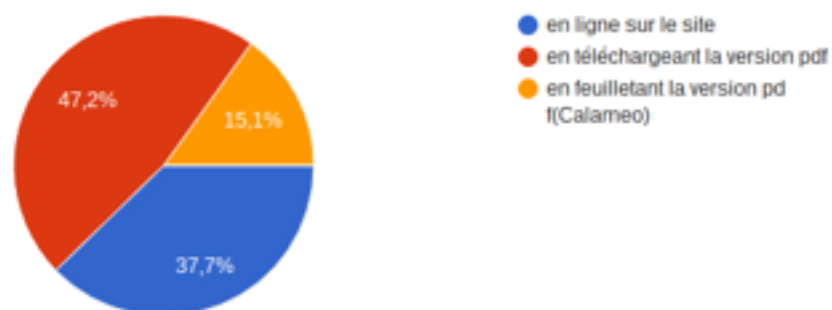
Il ne peut exister que grâce à votre participation.

Nous attendons vos textes, textes personnels, extraits de lecture, autres...

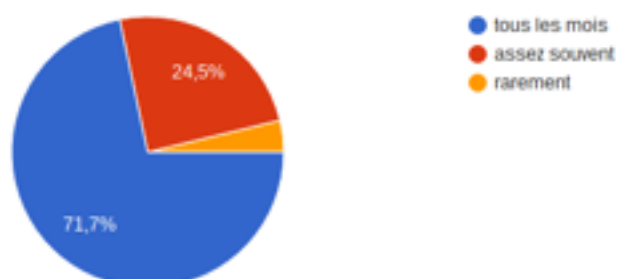
Voici le lien vers la synthèse de l'enquête Daishin
mise à jour : <https://goo.gl/5bxint>

Réponses enquête Daishin 2016 (53 réponses) Vos habitudes de lectures

Comment préférez vous lire Daishin? (53 réponses)

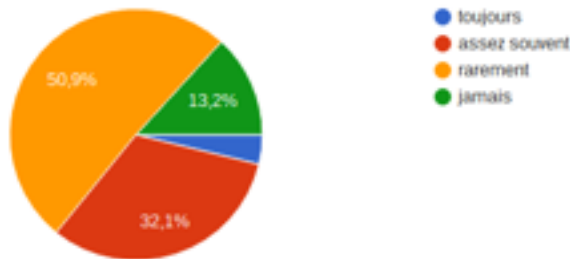


Vous le lisez (53 réponses)



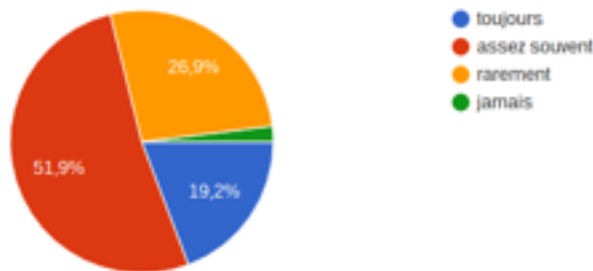
Le contenu de Daishin :

Quand il y a des références de livres, vous vous les procurez: (53 réponses)



Quand il y a des références de sites :

des références de sites, vous allez voir: (52 réponses)



Vous souhaiteriez trouver dans Daishin :

Qu'est-ce que vous aimeriez lire et que vous ne trouvez pas ou peu dans Daishin: (43 réponses)



Vos suggestions pour d'autres rubriques ou textes :

Qui êtes-vous ?

A vous de répondre maintenant! Vous êtes: (53 réponses)



Si vous appartenez à une autre Ecole, laquelle?

Azi
les 3 rieres bruce harris
élève de Pierre Philippon ,enseignant de l' école Sanbô-kyodan(rizai)
theravada
Vipassana offre souvent des enseignements très précieux .leur approche de la méditation aide à la pratique de zazen .
Theravada
zen soto
bouddhisme tibétain mais avant soto zen
les 3 rivières Yasutani
bouddhisme tibétain

Si vous êtes pratiquant, quelle est votre pratique principale?

En majorité votre pratique principale est zazen.

Quelques mots pour mieux vous connaître si vous voulez !

Merci de nous aider à mieux vous connaître. A vous de nous écrire quelques mots si vous voulez !

(7 réponses)

Merci pour tout ce travail depuis...20ans!!!

Sensei nous disait à Annecy, d'étudier les textes, j'aimerais avoir connaissance d'une listes de textes "incontournables", je lis beaucoup un peu chaque jour. Est ce qu'il y a comme un début et une progression dans la lecture à étudier. Merci

Cela serait bien d'avoir des zazen en ligne autres que à 20h le matin par exemple

Je me suis éloignée de la pratique et des retraites mais mon coeur est toujours lié à Zazen.

bien que pratiquant dans un petit dojo en bretagne,c est un lien qui se perpétue avec la dsl.avec daishin et les zazens mensuels...merci a vous pour tout!

Ecrire sur moi n'a rien d'intéressant !

Mes maitres rené Guenon l'école traditionnelle

