

DAISHIN



L'Esprit Vaste

Calligraphie d'Akiko San

Retraites à la Demeure sans Limites

Jôshin Sensei :

– du 11 au 13 novembre

Recevoir un rakusu

– Paris : 19 novembre

– Annecy : 26 novembre

Uposatha : s'asseoir ensemble :

– pleine lune : 14 novembre,

– lune nouvelle : 29 novembre.

Pour partager, **vous pouvez vous inscrire** sur l'adresse suivante :

<<https://framadate.org/Jl8ixZxkcEblhW1N>>

et nous avons un espace privé, pour connaître les personnes qui vont « **s'asseoir ensemble** » : https://padlet.com/lulena_zen/2l1c8puonaja

et en décembre :

Jôkei Sensei :

– du 3 au 9 :

Retraite de l'Eveil du Bouddha

Jôshin Sensei et Jôkei Sensei :

– du 29 décembre au 2 janvier :

« **Changer son coeur, changer sa vie : la Voie du bodhisattva** ».

(inscriptions en cours)

Sommaire

Bonjour bodhisattvas

(2ème partie)

Zenkei Blanche Hartmann

Juste donner *Sabine*

La fondation Daishin Marina

Metta dans la vie de tous les jours.

En vrac



Bonjour bodhisattvas (2ème partie)

Reposer en paix

Tous les matins, je chante un soutra au Bodhisattva de la compassion pour le bien-être de personnes de la sangha ou de connaissances qui sont malades et aussi, comme je le dis, pour le passage paisible et le repos de ceux qui sont récemment décédés. Or, j'ai découvert que quand je chantais juste pour Lou, mon époux décédé, j'étais tiraillée entre le passage et le repos paisible et les nombreuses renaissances au travers desquelles poursuivre notre vie, ce qui est la base de notre vœu de bodhisattva. Je n'étais pas sûre de ces choses-là. Mais sa mort m'a poussée à faire plus attention à ces mots.

Lorsque je chante pour lui, c'est ce qui me vient : les questions du repos paisible et de la renaissance. Il était tout à fait sincère dans son vœu de bodhisattva, de pratiquer pour le bien de tous les êtres, alors j'imagine qu'il expérimente peut-être un repos paisible et la renaissance.

Lou et moi-même avons un jour fait un bout de chemin avec un enseignant tibétain qui dirigeait un séminaire sur les rêves. Lou était très conscient de ses rêves et avait le sentiment qu'ils avaient

un sens. Lors de la conversation que nous avons eue sur la route vers le séminaire ou au retour, à un moment donné, Lou a dit quelque chose le concernant, et Tarab Tulku Rinpoché lui



a répondu : « Oh, c'est parce que vous étiez moine dans une vie antérieure ». Lou était tellement concentré sur le fait d'être moine – pas enseignant, pas érudit, pas prêtre – juste moine. Peut-être voulait-il encore passer de nombreuses vies dans la peau d'un moine, jusqu'à ce que le vœu de bodhisattva, de mettre un terme à la souffrance de tous les êtres, ne soit plus nécessaire. Quoi qu'il en soit, j'apprécie beaucoup les commentaires de Shohaku Okumura sur la mort dans son ouvrage Réaliser Genjokoan :



Photo Nathalie Calmé

« La bûche devient cendre. La cendre ne peut pas redevenir bûche. Mais nous ne devons pas considérer la cendre comme étant après et la bûche comme étant avant. Il faut savoir que la bûche demeure dans la position dharmique de bûche et a ses propres avant et après. Bien qu'avant et après existent, le passé et le futur sont interrompus. La cendre reste dans la position de cendre avec ses propres avant et après. Comme la bûche ne redevient jamais bûche après avoir été réduite en cendre, il n'y a pas de retour à la vie après qu'une personne soit morte. Cependant, dans le Bouddhadharma, c'est une tradition inchangée de ne pas dire que la vie devient mort. Par conséquent, nous l'appelons non-surgir. C'est la voie établie des bouddhas tournant la roue du Dharma de ne pas dire que

la mort devient vie. Ainsi, nous l'appelons non-périr. La vie est une position dans le temps, la mort est aussi une position dans le temps. C'est comme l'hiver et le printemps. Nous ne pensons pas que l'hiver devienne le printemps et nous ne disons pas que le printemps devient l'été. »

La Grande Affaire de la vie-et-mort

Tout au long des enseignements de Dogen Zenji, la question de vie-et-mort, ou naissance –et–mort, est appelée « la grande affaire ». Sur le han [une planche de bois que l'on frappe à l'aide d'un maillet] qui nous appelle au zendô, on peut lire cette citation, que l'on chante chaque soir dans de nombreux monastères au Japon : « La question principale est la question de vie-et-mort. Le monde est impermanent, le temps passe rapidement. Soyez donc vigilants. Ne laissez pas passer le temps en vain. » Il y a un sentiment d'urgence à comprendre vie-et-mort, et c'est ce dont parle Dogen Zenji. Au Japon, lorsque quelqu'un s'en va, il est courant, pour prendre congé, de lui dire « Odaiji ni » – préoccupez-vous de la grande affaire. Elle est absolument centrale dans les enseignements bouddhiques.

« Vie-et-mort » est la traduction de l'expression japonaise shoji. Utilisé comme verbe, le mot japonais sho (à savoir le caractère qui se prononce « sho ») signifie « vivre » ou « naître ». Et le second caractère, ji, veut dire « mourir » ou « être mort ». En conséquence, cette expression peut se traduire par « naissance et mort » ou « vie et mort ». Shoji est le processus de vie dans lequel nous naissons, vivons et mourons. C'est l'équivalent du terme sanskrit samsara.

La pratique est une question de vie-et-mort. Cette vie est notre pratique. Cette pratique est notre vie – parce qu'elle tourne toute entière autour de la naissance et de la mort. Tous, nous sommes nés et tous nous allons mourir.

B. Zenkei Hartmann

Juste donner...

J'avais depuis une semaine un beau vieux rosier à donner, en attente avec ses racines et sa motte de terre dans un grand pot. Je voulais le donner à une dame qui adore jardiner mais qui habite loin, et ne viendra finalement pas le chercher....ce matin, un jardinier était en train de ramasser des feuilles chez ma voisine, je lui demande s'il le voudrait pour chez lui, après qu'il m'ait gentiment donné des feuilles pour mon compost. Il me dit "Moi je n'en veux pas mais j'en ai déjà plein chez moi. Par contre, Isabelle serait contente de l'avoir". Isabelle est une autre voisine, que je n'apprécie pas particulièrement car elle vient parfois sonner pour nous dire que notre chat Kikko vient souvent chez elle,



que l'on ne sait pas bien s'en occuper, que l'on part en vacances sans s'occuper de qui va le nourrir (ce qui est faux bien sûr). Elle nous énerve car on la soupçonne de le nourrir en cachette. Bref, Isabelle sonne à la porte peu de temps après, accompagné du jardinier et me dit qu'elle est ok pour prendre le rosier. Ah, ne pas choisir à qui l'on donne, pas facile!! mais finalement, une pratique qui me

ramène à la dernière retraite. Que ce rosier s'épanouisse dans son jardin! Et que je puisse voir cette situation positivement !

Sabine

La Fondation Daishin

J'ai créé il y a quelque temps la fondation Daishin, et voilà son histoire :

La fondation Daishin est née de la relation avec mon fils Brandon, des difficultés traversées face à ce qui a été diagnostiqué comme troubles de l'attachement, troubles envahissant du développement, troubles du spectre autistique,... et finalement psychose infantile.

Tous ces diagnostics qui cachent aussi un trajet de vie avec un enfant colérique, qui fuit le regard et qui dès la petite enfance refuse de se joindre aux autres. A chaque activité, il a fallu à ceux qui l'ont accompagné beaucoup de souplesse et une grande capacité d'adaptation pour lui permettre d'exister sans être envahi par cette grande violence qui est la sienne.



A chaque étape de vie, il a fallu inventer et j'ai eu la chance de rencontrer parfois des lieux et des personnes qui travaillaient sans esprit de compétition, où on lui faisait des propositions et des rituels pour lui permettre d'entrer et sortir à sa manière dans le monde.

Cela a été une chance .

Aujourd'hui, à 19 ans, le défi est grand : bientôt la sortie de la structure où Brandon était entré adolescent et l'entrée dans un monde adulte où il devra être accompagné mais où il n'y pas ou peu de places pour la différence.

C'est face à tout cela et avec un immense Merci pour ceux qui m'ont aidé et aussi grâce à un héritage familial que je me suis décidée de créer, en Belgique, une Fondation qui a (entre autres) pour objectifs :

- la promotion de la place des personnes présentant des fragilités psychiques dans la cité en faisant connaître et partager leurs inventions et créations ;
- la promotion et le soutien de toutes les démarches qui aident ces personnes à se construire, à trouver leur place, à s'épanouir en tenant compte de leur singularité ;
- la promotion et le soutien de l'expression de ces personnes, de leur accès à la connaissance, au savoir - accompagnement à la reconnaissance professionnelle ;
- le développement de lieux accessibles et adaptés à ces personnes et aux besoins de leur entourage : lieux de répit, lieux de vie, espaces tiers... structures de vie et/ou d'échange, de vie ensemble ou de vie seule - favorisant l'intégration à la vie du quartier, la vie associative, le marché du travail, la justice, les services de proximité, l'enseignement...
- le soutien aux démarches et échanges auprès des instances où se définissent les politiques et où sont prises les décisions qui les concernent ;
- le soutien actif dans le partenariat entre parents, proches et professionnels et leur mise en réseau ainsi que la promotion de ce réseau - information, diffusion,...
- la sensibilisation du public le plus large aux difficultés

particulières de ces enfants, de ces jeunes, de ces adultes en grande fragilité psychique afin de développer un environnement ouvert à la différence ;

J'ai choisi pour cette fondation le nom "Daishin" en hommage et en remerciement pour la Voie du Bouddha, l'enseignement des Maîtres, la présence de Joshin Sensei auprès de moi, de nous... Le nom est venu spontanément.



Il n'a rien à voir avec le handicap (et c'est tant mieux, je déteste ce mot là.. nous sommes tous capables de quelque chose..) mais plutôt avec ce chemin qui est pour moi fondateur aujourd'hui.

Marina

Metta dans la vie de tous les jours

Nous ne cultivons pas seulement metta, l'amour bienveillant, sur nos coussins de méditation. Metta peut être cultivé, et vécu, dans chaque aspect de nos vies. Nous pouvons faire sortir metta de la salle de méditation et l'introduire dans notre vie quotidienne, et le développer dans nos interactions avec nos amis, notre famille et même avec des personnes qui nous sont étrangères. Comme en toute autre chose, la pratique nous permet de nous améliorer. Bien sûr, nous ferons des erreurs - nous nous mettrons en colère, nous nous montrerons rancuniers, nous aurons des rejets irrationnels,

nous ne ferons pas preuve de compassion même face à des amis en souffrance – mais commettre des erreurs fait partie de tout processus d'apprentissage. L'important, c'est d'essayer de tirer les leçons de notre expérience. L'un des aspects intéressants de la pratique de l'amour bienveillant, c'est que nos erreurs nous offrent la possibilité de développer une plus grande gentillesse envers nous-même. De nous rendre compte que « l'erreur est humaine ». Et de nous pardonner.

Au cœur de la pratique de l'amour bienveillant dans la vie quotidienne figure la pratique de l'éthique. Non pas l'éthique au sens d'observer des règles ou d'échapper à une punition et d'obtenir une récompense (metta a ses récompenses, mais elles ne sont que les conséquences naturelles de nos actions, pas quelque chose qui nous est accordé par un juge extérieur). Non, ce dont il est question ici, c'est de développer une conscience bienveillante et compassionnée. Et cette conscience nous conduit à agir, de plus en plus, d'une façon naturellement gentille. On dit qu'une personne éveillée ne doit plus pratiquer l'éthique. Ses actions sont naturellement éthiques, parce qu'agir en pleine conscience, avec compassion, vient naturellement lorsque l'on est éveillé.

En attendant, il nous faut travailler à être plus doux et plus compassionnés, envers nous-mêmes et les autres. Au fil du temps, nous découvrons que cela nous vient naturellement, comme lorsque l'on acquiert n'importe quelle autre aptitude.

Cultiver metta en méditation a un effet sur notre

comportement dans la vie de tous les jours. Même si nous ne nous rendons pas compte que nous sommes plus gentils, il est fréquent que d'autres personnes le remarquent. Cela étant, notre comportement dans la vie quotidienne influence aussi la facilité que nous avons à cultiver l'amour bienveillant en méditation. Si vous avez passé la journée à relever les erreurs des autres ou vous êtes disputé, lorsque vous vous assoirez pour méditer, vous verrez que votre esprit est agité et en proie à mille conflits. Les querelles et la critique se poursuivront dans votre esprit, alors même que vous serez la seule personne présente.



En revanche si, pendant la journée, vous laissez passer les pensées critiques lorsque vous constatez qu'elles émergent, si vous vous efforcez de parler gentiment et de faire preuve d'empathie vis-à-vis des autres personnes même lorsque vous n'êtes pas d'accord avec elles, alors, une fois assis sur votre coussin, vous découvrirez que vous vous sentez mieux et qu'il est plus facile d'entrer en contact avec une certaine gentillesse.

La relation entre la méditation et la vie quotidienne n'est pas à sens unique. Chacune a un impact sur l'autre.

Si nous nous efforçons de cultiver metta en méditation mais continuons à agir, au quotidien, d'une façon qui nuit à metta, nous allons forcément restés « bloqués » dans notre développement.

A vrai dire, c'est vraisemblablement l'une des causes les plus courantes de l'absence de progrès dans la méditation : nous passons notre temps à défaire les effets de notre méditation lorsque nous sommes au travail, avec des amis ou en famille. Il nous faut donc examiner chaque aspect de nos vies et voir comment il contribue au développement de metta ou l'entrave.

Traduction : Françoise

Source : <http://www.wildmind.org/applied/daily-life/metta-in-everyday-life>

" Kanzeon et le dauphin "
Mayumi Oda

de

N'oubliez pas : nous attendons vos avis et commentaires. Une minute pour répondre : <https://frama.link/L5g25SXT>

En vrac :

Les artichauts sont comme la pratique
ils demandent de l'attention et une certaine endurance
pour enlever les feuilles
une à une
jusqu'à découvrir leur chair
tendre et savoureuse
et réaliser aussi que dans ces feuilles pitoyables
qu'on enlève au début
on trouve le même délice charnu
du coeur profond

Diana Zuyten Montevideo (début printemps, le temps des artichauts)

– L'unité est le trésor de la diversité humaine, la diversité est le trésor de l'unité humaine. Quelles sont les aspirations fondamentales de tout être humain, qui se révèlent dans les conditions historiques les plus différentes ? C'est le besoin d'épanouissement personnel au sein d'une communauté organique à laquelle on appartient.

Le développement personnel sans la communauté et sans l'amour est le développement de l'égoïsme et de l'égoïsme. Si on a uniquement la communauté, on a l'étouffement de l'épanouissement personnel.

Pour pouvoir créer une voie nouvelle, il faut abandonner complètement la pensée binaire qui règne plus que jamais. Cette pensée binaire, cette pensée par alternative, c'est celle qui pense ou bien ou bien, et non pas et et.

(...) Nous sommes à mon avis dans la préhistoire de l'esprit humain et non pas à sa fin : il y a encore à découvrir, à créer. Nous sommes encore dans l'âge barbare des relations entre les humains, entre les peuples, entre les nations.

Ceci est extrait du dernier livre d'E. Morin « Penser global. » Un livre qui rassemble plusieurs conférences, facile à lire et très complet sur une nécessaire nouvelle pensée de l'humain. Les derniers mots : « Nous vivons le commencement d'un commencement. » Joshin Sensei

– Donner/recevoir...« Ici, tout est gratuit ! C'est la boutique Siga-Siga, 181 av Daumesnil à Paris. Chacun peut y déposer les objets dont il ne sert plus, et prendre ceux qui lui sont utiles. Mais pas besoin d'apporter un objet pour repartir avec un autre. « J'observe beaucoup de respect de la part de ceux qui viennent prendre les objets, mais aussi de ceux qui les apportent. Par le don on fait vivre un lien de générosité et de convivialité » dit la fondatrice du magasin. « On a reçu des messages de personnes qui souhaitent faire la même chose ! Preuve que la générosité est contagieuse ! » laboutiquesansargent.org Info La Vie

– A voir

<http://fr.myeurop.info/2013/10/01/en-hongrie-une-ecole-bouddhiste-ou-les-roms-sont-rois-12325>

Une expérience, un accueil, un partage: dans le nord-est dans la Hongrie, une région où la minorité rom est très présente, l'école Ambedkar est implantée depuis dix ans dans plusieurs villages. Une école bouddhiste de la seconde chance qui offre une éducation de qualité à des élèves de 14 à 50 ans, Roms pour 90 % d'entre eux.



Photos : Alamy, Nathalie Calmé (libellule), japanguide,
dessins du site <jennysdresserdrawer.com>

et les

*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...*