

# DAISHIN

L'Esprit Vaste

# 大心

Calligraphie d'Akiko San



*Eihei-ji, le temple de Maître Dogen. Porte principale.*

## Joshin Sensei :

- **Valence** : du 1er au 9 Mai avec une journée de méditation le 1er : <http://www.montagnes-et-forets-du-zen.org/valence>

- **Paris** : Samedi 18 Mai.

### La Demeure sans Limites

- **Sam. 4** : Méditation au jardin
- **du 8 au 12** : Atelier de Shiatsu avec Toen Ni
- **du 24 au 26** : Préparation du jardin avec Toen Ni  
(Toen Ni est la nonne récemment ordonnée de La Demeure sans Limites).

**Nouveau site de La Demeure sans Limites** : [www.larbredeveille.org/lademeuresanslimites/](http://www.larbredeveille.org/lademeuresanslimites/)

### Upasatha : Nous asseoir ensemble

- **Samedi 4** : lune nouvelle
- **Samedi 18** : pleine lune

Pour nous rejoindre en Mai : <https://framadata.org/4VnPjliUPn66GK4F>

## Sommaire

Ouvrir nos cœurs et rencontrer la douleur  
- 2ème partie - Christina Feldman

Imaginez un grand pin... Thich Nath Hanh  
Silence de fond Françoise

Pas un dû mais un luxe ! Blog de La Salade à Tout  
En vrac

## Ouvrir nos cœurs et rencontrer la douleur



Il y a quelques années, un moine âgé est arrivé en Inde après s'être enfui de la prison où il était détenu au Tibet.

Lors d'une entrevue avec le Dalai Lama, il lui a raconté ses années d'emprisonnement, les épreuves et les coups, la faim et la solitude, la torture.

À un moment, le Dalai Lama lui a demandé :

« Y a-t-il eu un moment où vous avez senti que votre vie était réellement en danger ? »

Et le vieux moine de répondre :

« En vérité, la seule fois où je me suis senti en danger, c'est quand j'ai cru pouvoir perdre ma compassion pour mes geôliers ».



Les histoires comme celles-là nous laissent souvent sceptiques et perplexes. Nous pouvons être tentés d'idéaliser tant ceux qui font preuve de cette compassion que la qualité de la compassion elle-même.

Nous imaginons ces personnes comme des saints, doués de pouvoirs qui nous sont inaccessibles. Pourtant, les histoires de grande souffrance sont souvent les histoires de personnes ordinaires qui se sont découverts une grandeur d'âme.

Pour découvrir en nous un cœur éveillé, il est capital de ne pas idéaliser ou mythifier la compassion. Notre compassion naît simplement de notre volonté de rencontrer la douleur plutôt que de la fuir.

Il se peut que nous ne nous trouvions jamais dans une situation de péril telle que nos vies soient menacées ; pourtant, l'angoisse et la douleur sont des aspects indéniables de nos vies. Aucun de nous ne peut ériger autour de son cœur des remparts invulnérables au point de ne pas être ébranlés par la vie.

Face au chagrin que nous rencontrons au cours de cette vie, nous avons le choix : nos cœurs peuvent se fermer, nos esprits se recroqueviller, nos corps se contracter et nous pouvons faire l'expérience d'un cœur vivant dans un état de

refus ou nous pouvons plonger au plus profond de nous-mêmes, pour développer le courage, l'équilibre, la patience et la sagesse qui nous permettront de nous soucier d'autrui.

Si nous le faisons, nous découvrons que la compassion n'est pas un état. C'est une façon d'entrer en contact avec ce monde fragile et imprévisible

Son champ d'action ne se limite pas au monde de ceux que vous aimez et dont vous vous souciez, mais il s'étend aussi au monde de ceux qui nous menacent, nous dérangent et nous font du mal.

C'est le monde des êtres innombrables que nous ne rencontrerons jamais et qui endurent une vie insupportable. Le voyage ultime d'un être humain consiste à découvrir tout ce que nos cœurs peuvent accueillir. Nos capacités à causer de la souffrance et à soulager la souffrance coexistent en nous.

Si nous choisissons de développer notre capacité à guérir, ce qui constitue le défi de toute vie humaine, nous découvrirons que nos cœurs peuvent accueillir énormément de choses, et que nous pouvons apprendre à combler, plutôt qu'à creuser, les schismes qui nous séparent les uns des autres.

Le Soutra du Lotus, l'un des textes les plus prégnants de la tradition bouddhiste, a été composé au premier siècle, dans le nord de l'Inde, probablement dans l'actuel Afghanistan. Ce soutra célèbre le cœur libéré qui s'exprime dans une compassion puissante et sans limite, s'insinuant dans tous les recoins de l'univers pour soulager la souffrance partout où elle la rencontre.

Lorsque le Soutra du Lotus a été traduit en chinois, Kwan Yin, « celle qui entend les cris du monde », a émergé comme une



incarnation de la compassion qui, depuis, occupe une place centrale dans les enseignements et la pratique bouddhistes. Au fil des siècles, Kwan Yin a été dépeinte sous diverses formes. Tantôt comme une présence féminine, visage serein, bras tendus, yeux ouverts.

Tantôt tenant une branche de saule, symbole de sa résilience – puisqu'il ploie sans rompre face à la plus virulente des tempêtes. Tantôt elle possède mille bras, avec un œil ouvert au centre de la paume de chaque main, illustrant qu'elle est constamment à l'écoute de la souffrance et qu'elle y répond universellement. Tantôt elle prend la forme d'une guerrière dotée d'une multitude d'armes, incarnant la pugnacité de la compassion, farouchement déterminée à éradiquer les causes de la souffrance.

Protectrice et gardienne, elle participe de plain-pied à la vie.

C. Feldman,  
<https://www.lionsroar.com/she-who-hears-the-cries-of-the-world/>

(suite en juin).

Traduction : Françoise



A cada instante  
la luz se abre  
un nuevo camino  
penetrando los viejos troncos del  
bosque.  
Y aún cuando declina  
la luz consigue entrar  
en los recodos más oscuros  
del camino

À chaque instant  
la lumière s'ouvre :  
un nouveau chemin  
en pénétrant les vieux troncs de la forêt.  
Et même quand elle décline  
la lumière arrive à entrer  
dans les détours plus sombres  
du chemin.

Graciela Shuten



Imaginez un grand  
pin...

Question :

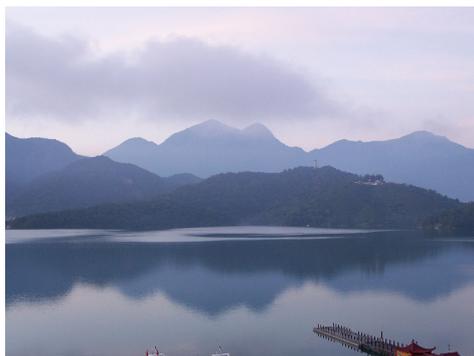
Cher Thay, je souffre beaucoup.  
Je sais que la souffrance fait  
partie de  
ma pratique.  
Elle a deux raisons : une maladie  
chronique qui provoque  
beaucoup  
de douleurs physiques, et mon  
inquiétude pour le monde en tant  
qu'activiste écologique.  
Parfois je me sens vraiment  
désespérée en regardant le  
monde, la violence, la pauvreté,  
et la destruction de  
l'environnement.

Quelles pratiques  
recommanderiez-vous aux  
personnes comme moi, avec des  
douleurs physiques mais aussi  
cette douleur devant l'état du  
monde ?

Thich Nhat Hanh :

En tant qu'activiste, nous voulons  
faire quelque chose pour qu'il y  
ait moins de souffrance dans le  
monde. Mais nous savons que  
lorsque que nous ne sommes pas  
en paix, lorsque nous n'avons pas  
assez de compassion, nous ne  
pouvons pas faire grand-chose  
pour aider le monde.

Nous sommes dans ce monde ;  
nous devons d'abord faire la paix  
et réduire la souffrance en nous-  
mêmes, parce que nous  
représentons le monde.



L'amour, la paix, le bonheur  
doivent toujours commencer en  
nous mêmes ; il y a de la  
souffrance, de la peur et de la  
colère en nous mêmes, et lorsque  
nous en prenons soin, nous  
prenons soin du monde.

Imaginez un grand pin dans le  
jardin. Si il nous demandait ce  
qu'il devrait faire, quel est la  
maximum qu'un pin peut faire  
pour aider le monde, notre  
réponse serait très claire :  
« Vous devriez être un pin très  
beau et en bonne santé. Vous  
aidez le monde en étant à votre  
mieux. »



Eiheiji

C'est vrai pour les êtres humains  
aussi. La première chose que  
nous pouvons faire pour aider le  
monde est d'être solide, en  
bonne santé, aimant et gentil

avec nous-mêmes. Alors, en nous  
regardant, les personnes  
prendront confiance.

Elles se diront :  
« Si elle peut faire ça, moi aussi je  
le peux ».

Ainsi, tout ce que vous faites  
pour vous vous le faites pour le  
monde. Ne pensez pas que le  
monde  
et vous êtes deux choses  
séparées.

Quand vous respirez doucement  
et avec conscience, quand vous  
ressentez la merveille d'être  
vivante, rappelez-vous que vous  
faites cela aussi pour le monde.

Lorsque vous pratiquez comme  
cela, vous arrivez vraiment à  
aider le monde. Pas besoin  
d'attendre demain. Vous pouvez  
le faire aujourd'hui, maintenant.

Le Bouddha nous a offert de  
nombreuses façons pour réduire  
la douleur dans le corps et dans  
nos émotions, pour nous  
réconcilier avec nous-mêmes.  
Pendant cette retraite nous avons  
vu que nous pouvons diminuer  
les douleurs physiques en  
relâchant les tensions de notre  
corps. La douleur augmente avec  
la tension, et diminue avec la  
détente. Vous pouvez pratiquer  
cela aussi  
en marchant, et chaque pas  
devient une aide.

Marcher comme une personne  
libre. Posez tout, ne portez rien,  
et sentez-vous légère.

Il y a toujours un poids que nous transportons avec nous .  
Nous avons besoin de savoir comment le poser pour devenir léger.

Si vous pouvez le faire quand vous marchez, quand vous êtes assise, ou allongée, la tension décroîtra et vous sentirez moins de douleurs.

Le Bouddha dit qu'il ne faut pas amplifier votre douleur en exagérant la situation. Il compare cela à une personne recevant une première flèche, puis une seconde au même endroit. La douleur ne va pas seulement doubler, mais elle sera extrêmement plus grande et plus intense.

Aussi, quand vous ressentez une douleur, physique ou mentale, vous devez la reconnaître juste pour ce qu'elle est, et ne pas l'amplifier.

Vous pouvez vous dire :

« En inspirant je sais que cela n'est qu'une douleur physique mineure.  
Je peux m'en faire une amie et faire la paix avec elle.  
Je peux lui sourire ».

Lorsque vous faites la paix avec elle, vous ne souffrez plus autant. Mais si vous êtes en colère, si vous vous révoltez contre elle, si vous vous inquiétez trop, si vous imaginez que vous allez mourir, alors cette douleur sera multipliée par cent !  
C'est la seconde flèche, la souffrance supplémentaire qui vient de l'exagération. Vous ne devriez pas la laisser s'élever. C'est ce point important que recommande le Bouddha : n'amplifiez pas la douleur.

Thich Nath Hanh

<https://www.lionsroar.com/imagine-a-pine-tree-january-2012>

Silence de Fond

Marteaux piqueurs. Camions.  
Sonnerie du téléphone, portable ou non. MP3 poussés à fond.  
Sonos de voitures. Coups de klaxon. Conversations bruyantes.  
Passants qui s'invectivent.  
Portes et portières qui claquent.  
Radio. Télévision. Bruit de fond.  
Pour changer, j'essaierais volontiers le silence de fond.  
Pour voir.

Un jour, au dojo, quelqu'un est arrivé manifestement très énervé. La plupart d'entre nous étions déjà installés dans le zendo pour le début de la méditation. Cette personne a fermé brutalement la porte d'entrée, puis celle du vestiaire, jeté bruyamment ses clés sur la table, fait tomber des cintres en accrochant sa veste, etc., etc. Bref, tout ce qu'on fait quand on est pressé, stressé, énervé !

Plus tard, pendant le zazen, le responsable a eu cette phrase :

« Quand vous arrivez au dojo, veillez à ne pas faire trop de bruit, veillez à ne pas réveiller le bébé ».

Ne pas réveiller le bébé. Cette phrase m'a vraiment fait l'effet d'un choc, à moi qui n'ai pas de bébé. Depuis, j'essaie de la mettre en pratique - avec plus ou moins de succès.

Prenez la vaisselle, par exemple. On peut se dire qu'il s'agit d'une corvée dont il faut se débarrasser le plus vite possible, histoire de pouvoir passer à autre chose de plus intéressant.

Mais on peut aussi faire les choses calmement, en essayant de se concentrer et en s'efforçant de « ne pas réveiller le bébé » : sans heurter les assiettes, en déposant les couverts dans l'évier plutôt qu'en les y jetant.



Et on se rend compte

qu'en fait, on ne va pas tellement moins vite qu'en travaillant dans la précipitation.

Par contre, on se sent nettement mieux que si on s'était «speedé» soi-même !

Ce qui n'empêche qu'on n'y arrive pas toujours... Mais quand on y arrive, on s'aperçoit que même faire la vaisselle peut devenir un petit bonheur du quotidien.

Françoise



« Ce n'est pas un dû,  
c'est un luxe... »

<http://lasaladeatout.fr/non-ce-nest-pas-un-produit-du-quotidien-cest-un-luxe/>

« Je gagne l'équivalent d'un SMIC, et j'ai acheté ces clémentines bio à 6,95 le Kg. Pourquoi ?

On est tellement habitué à pouvoir consommer tout, n'importe quand, et à bas prix, qu'on se retrouve à bugger devant des clémentines. Je ne peux pas financièrement me permettre ce genre d'achats toutes les semaines.

Alors quoi ?

Eh bien j'ai réalisé que faire un achat en conscience permet de cultiver la gratitude et non pas la frustration comme on pourrait le penser ! Une fois de temps en temps (une fois par mois, je dirais, à peine), je m'achète un avocat bio qui coûte presque 2€ pièce. Eh bien ça me ramène au fait que c'est un produit qui n'est pas du tout local et je trouve ça très bien qu'il soit cher car ça me dissuade d'en acheter, et je peux vous dire que je le déguste. Je le consomme avec une mayonnaise vegan qui coûte 2 à 3 fois plus cher qu'une mayonnaise classique et qui est conditionnée dans un pot en verre.

Pour en revenir aux clémentines, je n'aurais pas du tout le même plaisir à en manger à moins de 2€ le kilo qui viennent d'Espagne....

### Suite sur le site :

Voir le site : un raisonnement imagé, mais qui contredit tout ce qu'on entend trop souvent.

<http://lasaladeatout.fr/non-ce-nest-pas-un-produit-du-quotidien-cest-un-luxe/>



### En Vrac :



Un petit peu de pub... Toujours disponible, le livre de Joshin Sensei : « Tout ce qui compte en cet instant.. » Editions : Points.

*Guillevic qui m'inspire beaucoup :*

*Calme  
Comme le lac.  
Après.  
Avant.*

*Anne D*

### Gatha :

Lorsque résonne la perceuse de mes voisins  
je fais vœu avec tous les êtres  
de pouvoir écouter le cœur du silence.

Quand j'ouvre les volets de ma maison le matin  
je fais le vœu avec tous les êtres  
de reconnaître la lumière de bouddha dans tous les êtres vivants.

Wahiba



**Illustrations :** Eiheiji, Walter Arts Museum, bigpictureeducation, Wiki Sun Moon Lake

**Calligraphie :** « Kannon Riki » le Pouvoir de Kannon, Daishin Mc Cabe <https://frama.link/mccabe>

**Peinture :** The Fleeting, Floating and Transient World of "Unsui", Cloud and Water, Kichung Lizee <https://frama.link/kichunglizee>



**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....**