

DAISHIN

L'Esprit Vaste

大 心

Calligraphie d'Akiko San



Joshin Sensei :

Ouverture du Betsuin à Valence :
- du 1^{er} au 7.

- Le samedi 2 : A.G. de l'association
Montagnes et Forêts du Zen.

Journées de pratique :

- **Paris** : samedi 16.

- **Marseille** : samedi 23.

<http://www.montagnes-et-forets-du-zen.org/retraites-et-journees>

La Demeure sans Limites

A.G. de l'association l'Arbre de l'Eveil
- dimanche 3 novembre.

- du samedi 9 au dimanche 10 :
atelier de calligraphie avec Akiko San
et de shiatsu avec Toen Ni.

<https://www.larbredeleveil.org/lademeuresanslimites/programmes-de-la-demeure-sans-limites/2019-11/>

Le Bouddha de la 11ème Avenue



Lu et moi avons installé un Bouddha, « Le Bouddha de la 11ème avenue » en 2009. C'était un test.

Nous voulions voir si grâce à cette statue de Bouddha nous pouvions modifier la dynamique de notre quartier et empêcher qu'il devienne un dépotoir.

Lu et moi ne sommes pas bouddhistes. Nous avons installé ce Bouddha parce que nous le voyions comme un être neutre, qui dénotait la compassion, la fraternité et la paix. Le fait que notre expérience ait porté plus de fruits que nous ne l'avions imaginé est une chose merveilleuse pour nous, et pour notre quartier. Et dire que ce Bouddha n'a, pendant tout ce temps, rien fait d'autre que d'être assis là, sans un mot. Imaginez un peu !

À l'époque, nous appelions la municipalité au moins deux fois par semaine pour signaler des dépôts clandestins d'ordures et de vieux matelas. Il fallait généralement une semaine ou deux pour que les éboueurs passent. Dans l'intervalle, la pile n'avait cessé de grossir, la saleté attirant la saleté. Outre ces décharges sauvages, les graffitis s'y multipliaient, sans grande réaction de la ville. Un voisin et moi les nettoyions en alternance.



Uposatha :

Venez avec nous : <https://framadata.org/2IXLNHFSWAFsqJdl>

- Pleine lune : mardi 12
- Lune nouvelle : mardi 26.

Uposatha, qu'est-ce que c'est ?

<https://www.nousasseoireensemble.org/>

SOMMAIRE

Planning des activités du mois
et Pleine lune

*Joshin Sensei -
La Demeure sans Limites*

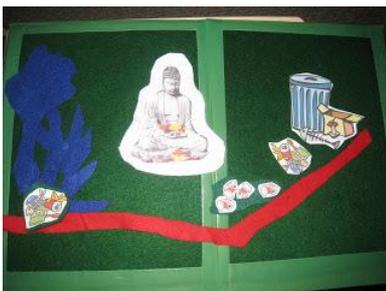
Le Bouddha de la 11ème Avenue

Pratiquer avec l'addiction

Le temps que j'ai
Archives 2009 : 1ère partie.
Dzigar Kongtrul Rinpoche

Parallèlement à cette toute nouvelle activité, le quartier a continué de changer, et les dépôts clandestins ont pratiquement disparu. Beaucoup de voisins se sont mis à nettoyer ce coin et à ramasser les déchets. Et comme il y avait du passage à différents moments de la journée, les problèmes liés à la toxicomanie et aux personnes qui urinaient sur la voie publique ont pris fin. Le Bouddha était assis là, sans un mot.

À mesure que le temps a passé, les voisins immédiats et les autres habitants du quartier ont pris l'habitude de s'arrêter et de regarder le Bouddha.



Lorsqu'ils sortaient leurs chiens ou se promenaient le soir, ils s'arrêtaient, pensifs, et commentaient souvent à discuter en regardant le Bouddha. Les gens se parlaient.

À cela s'ajoutaient encore les problèmes de toxicomanie et les personnes qui urinaient en rue. Vous voyez le tableau. Donc, je suis allé dans une jardinerie, et j'y ai déniché une sculpture de jardin, un Bouddha en béton, que j'ai ramené à la maison. Il a passé plusieurs semaines à la cave, le temps que je trouve comment l'installer sans qu'on puisse le voler. Nous sommes à Oakland, après tout.

Dès que j'ai tenu ma solution, nous avons installé le Bouddha. Le Bouddha est resté là pendant plusieurs mois et, peu à peu, nous avons commencé à remarquer quelques changements dans notre environnement. Les dépôts d'ordures et de matelas n'ont pas cessé, mais ils se sont déplacés à l'autre bout de la rue. Le Bouddha était assis là, sans un mot.

Au cours de la première année, le nombre de graffitis a diminué de 50 %, et les problèmes de drogue et d'urine se sont également atténués. Et tout ce que faisait le Bouddha, c'était d'être assis là. La deuxième année était déjà bien entamée quand quelqu'un l'a peint d'un beau blanc velouté. Peu de temps après, des offrandes ont commencé à apparaître.

Ce furent d'abord des oranges et des poires. Ensuite, des fleurs et des bonbons. Et puis de grands montages floraux, des corbeilles de fruits et, enfin, de l'encens.

Pendant longtemps, je n'ai vu personne apporter ces offrandes. Elles semblaient apparaître comme par magie.

Le Bouddha restait assis là, sans un mot.

Il y a environ deux mois, un Vietnamien et son épouse sont venus frapper à notre porte et m'ont demandé s'ils pouvaient construire une petite maison autour du Bouddha.

Je leur ai dit que cela ne me posait aucun problème et qu'ils n'avaient pas à demander notre permission, parce que ce Bouddha était un Bouddha citoyen. Ce n'était pas le nôtre, mais celui de la communauté.

Depuis lors, les gens viennent rendre hommage au Bouddha en masse tout au long de la journée.

Ils balaient et entretiennent ce coin-là tous les jours, et cette présence, dans l'esprit de nombreux voisins, rend le quartier plus sûr.

Récemment, à cause de toute cette activité autour du Bouddha, quelqu'un a appelé le Département des travaux publics de la Ville pour se plaindre de sa présence.

Un lundi matin, un voisin m'a appelé pour me signaler qu'un superviseur des travaux publics de la Ville était dans le quartier et qu'il enquêtait sur le Bouddha.

Alors je suis sorti voir quel était le problème.

Le superviseur m'a expliqué que le Bouddha allait être retiré parce qu'une plainte anonyme (unique) avait été déposée à son sujet.

Le superviseur m'a dit que si je pouvais joindre les gens qui avaient installé le Bouddha et leur faire enlever la petite maison et le Bouddha, son équipe ne devrait pas venir le démonter et le jeter.

Je lui ai raconté l'histoire ci-dessus, mais il n'en démordait pas : le Bouddha devait partir. Il m'a également assuré que, si les matelas et les ordures réapparaissaient après le retrait du Bouddha, la Ville viendrait les enlever.

Tout au long de notre conversation, le Bouddha est resté assis de l'autre côté de la rue, sans un mot.

Moins de cinq minutes après le départ du superviseur des travaux publics au volant de son pick-up tout neuf, j'étais devant l'ordinateur et j'appelais les voisins et la communauté dans son ensemble à la rescousse pour sauver le Bouddha.

Face à l'afflux de lettres de soutien sincères appelant au maintien du Bouddha, le Département des travaux publics, avec la participation de la conseillère municipale Pat Kernighan, a suspendu le démantèlement du Bouddha afin d'« étudier la situation ».

C'est un pas dans la bonne direction. Vu tout le travail qu'Oakland a à faire pour améliorer le vivre ensemble, ne pas mettre un terme aux démarches qui fonctionnent serait déjà un bon début.

La vidéo d'actualité qui présente le Bouddha de la 11ème avenue et la personne qui l'a installée :

<http://www.nbcbayarea.com/news/local/The-Little-Buddha-That-Took-on-Oakland-City-Hall-159810015.html>

Un site raconte cette histoire et vous pouvez en trouver tous les détails sur :

<http://dharma-school.blogspot.com/2012/09/for-my-first-lesson-of-year-i-like-to.html>

Les illustrations du texte viennent de ce site, Dharma Rain, le Temple Soto Zen en Oregon.

Beaucoup de choses intéressantes à y lire.

Dans ces chroniques de son travail avec les toxicomanes sur une période de vingt ans, il avance plusieurs raisons au problème et donne des pistes quant à ce que nous pouvons y faire, individuellement et collectivement.



Pour le moment, le Bouddha est toujours assis là, sans un mot.

Traduction : Françoise.

Fin : Heureusement, un mois plus tard, le superviseur a rappelé pour nous dire que la Ville ne prévoyait pas de retirer le Bouddha.

Cette personne, Dan, nous a écrit :

« Parce que je suis de tempérament cynique, cette nouvelle m'a interrogé sur ma perspective du monde...

Ce Bouddha est juste assis là, en silence, et la communauté a rempli ce silence par son soutien, et la ville d'Oakland les a entendus ».

Pratiquer avec l'addiction



Au cours de l'année écoulée, j'ai proposé aux patients d'un centre de désintoxication

de faire zazen. C'est une chose formidable de partager le Dharma avec ceux qui en sont vraiment avides.

Régulièrement, j'ai entendu des commentaires de l'une ou l'autre personne disant combien elle avait apprécié la méditation et avait pu se détendre et surmonter son angoisse.

Ce que j'ai appris de mon travail auprès des personnes dépendantes, c'est qu'elles ont simplement besoin d'un espace où elles ne seront pas jugées.

Zazen et les méditations guidées créent cet espace. Récemment, j'ai lu un ouvrage intitulé « Les dépendances, ces fantômes insatiables », de Gabor Maté, médecin de la région de Portland, au Canada.

Je vous conseille vivement de lire ce livre, que vous ayez ou non directement affaire à des personnes dépendantes. Il s'agit d'un problème qui nous concerne tous.

Sans rentrer dans les détails, je voudrais brièvement aborder ici quelques causes des comportements addictifs et comment la pratique peut nous aider à travailler avec les personnes dépendantes de la façon proposée par le Docteur Maté.

La cause de l'addiction ne réside pas dans les drogues. Selon le Docteur Maté, l'idée selon laquelle les drogues sont la cause des addictions est un mythe.

De nombreuses études scientifiques montrent qu'une tendance à l'addiction est présente chez les personnes bien avant qu'elles ne commencent à se droguer.

Ainsi, les statistiques indiquent que plus de 90 % des femmes toxicomanes ont été plusieurs fois victimes de violences physiques à un très jeune âge.

La souffrance causée par ces agressions ne disparaît pas simplement parce que la personne n'est plus agressée. Elle laisse une profonde cicatrice chez la personne, à vie.

Si les toxicomanes ne parviennent pas toujours à faire le lien entre la source de leur détresse et leur besoin de se droguer, c'est pourtant cette souffrance originelle qu'ils tentent de soulager.

L'enfant ne reçoit pas l'aide et l'amour dont il a besoin à ce moment-là.

A mesure qu'il grandit, cette souffrance reste présente et, si elle est laissée sans réponse, les drogues deviennent un piètre substitut à l'affection dont la personne aurait besoin.

Savoir que mauvais traitements et addictions sont liés m'aide à m'adoucir et à ouvrir mon cœur. Les personnes se droguent parce qu'elles sont tourmentées au plus profond d'elles-mêmes. Elles s'efforcent de trouver un remède à ce tourment, et la drogue semble l'éliminer pendant un moment.

Ce processus d'addiction devient un cycle sans fin, jusqu'à ce que la curiosité de la personne soit suffisamment piquée pour qu'elle commence à chercher d'autres façons de faire face au calvaire qu'elle vit.

Le mal-être du toxicomane est, à la base, celui que partagent tous les êtres humains de par le monde. Il se manifeste sous différentes formes, et notamment par un recours excessif aux jeux d'argent, au sexe, au shopping, à la nourriture ou encore au travail, pour n'en citer que quelques-unes.

La toxicomanie est considérée comme particulièrement destructive, pas tant parce qu'elle l'est plus que d'autres addictions, qu'en raison de la stigmatisation qui la frappe dans la société.

Rappelez-vous que la détresse que fuit le toxicomane est la même que celle que nous fuyons lorsque nous nous adonnons à quelque chose – et même à une « bonne » chose – à l'excès.

Cette conscience fait naître la compassion dans nos cœurs.

La Première Noble Vérité dit que personne ne peut échapper à la souffrance dans cette vie. C'est ce qui nous pousse à entreprendre un cheminement spirituel.

Plutôt que de juger les autres parce qu'ils ne sont pas à même de faire face habilement à ce qui les ronge, nous pouvons regarder comment nous ne sommes nous-mêmes pas plus habiles avec ce qui nous tourmente.

Comme l'a enseigné le Bouddha :

« Ne regarde pas les erreurs des autres, pas plus que leurs oublis ou manquements. Mais regarde plutôt tes propres actions, ce que tu as fait ou laissé inachevé ».

*(Dhammapada 4.50)
Traduction : Française*



Notre vraie demeure est le maintenant.

Vivre dans l'instant présent est un miracle. Le miracle n'est pas de marcher sur l'eau, il est de marcher sur la Terre verte dans le moment présent et d'apprécier la beauté et la paix qui sont disponibles maintenant.

Méditer, ce n'est pas éviter les problèmes ou fuir les difficultés.

C'est au contraire trouver la force de les affronter.

Thich Nath Hanh



Ce mois-ci, Graciela Choten a réfléchi sur la première partie de son nom de raku, « Cho »

et elle a écrit ceci :

« Cho « transparent, clair, pur...

澄

De l'eau

oh si c'était de l'eau pour courir avec liberté vers l'océan.

ou si c'était un nuage pour errer à l'infini dans le sens du vent....

ou si c'était de la glace inerte au sommet de la plus haute montagne.

ou si c'était des vagues rapides d'une mer agitée

ou l'eau calme et transparente d'un lac glacé ...

Le temps, combien j'en ai et ce que je veux en faire. (1ère partie)



Par nature je ne suis pas un planificateur, mais il y a quelques années j'ai compris que si je ne maîtrisais pas mon emploi du temps, c'est lui qui me maîtriserait. Donc maintenant je remplis mon agenda avec autant de pratique et d'activités du Dharma qu'il est possible. Je remplis les pages de mon agenda -un an à l'avance- avec ce que je désire faire, puis je m'y conforme et je le fais. Je sais combien d'heures je veux pratiquer chaque jour et j'organise mon temps pour y parvenir. J'estime que ceci est ma vie, et que si je ne l'assume pas, personne ne le fera à ma place. Je me surprends à penser beaucoup au temps, combien j'en ai et ce que je veux en faire.

En pratique, les jours n'ont que vingt-quatre heures. Que voulons-nous en faire ?

Il nous faut une partie de ce temps pour dormir. Mais de combien de sommeil avons-nous réellement besoin ?

Plus de sept ou huit heures ne nous sont pas d'un grand secours, sauf bien sûr si nous sommes adolescents .

La plupart d'entre nous ont un emploi.

Nous pouvons travailler neuf heures par jour, c'est une moyenne habituelle.

Cela nous laisse encore sept ou huit heures.

Et puis il y a les obligations familiales et nous devons les prendre en compte.

Comment pouvons-nous faire entrer le temps de pratique dans les heures qui nous restent ?

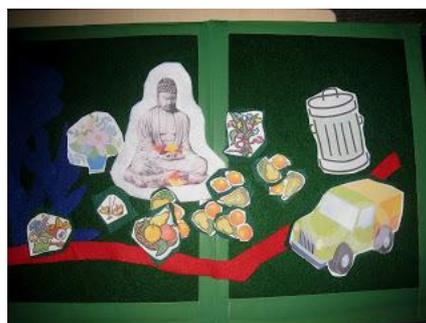
Je suis une personne de la nuit, aussi c'est tard dans la nuit que je pratique. D'autres préfèrent commencer avant l'aube. Ce sont des heures tranquilles -périodes de pratique garanties- parce que tout le monde dort, ou peut-être pratique aussi.

Parfois le soir j'ai sommeil, mais dès que je commence, je trouve une réserve pleine d'énergie nouvelle qui me soutient tout au long de ma session.

Tout ce qui unit nos actions à nos intentions nous donne de l'énergie et apporte un sens profond à nos vies. J'avais habituellement des difficultés à dormir, mais maintenant, avec une pratique régulièrement programmée, j'ai un sommeil continu et réparateur .

Prendre une décision claire

Si nous aspirons à la pratique, nous devons clairement en prendre la décision. Cela n'aide pas d'être ambivalent.



Il existe en Tibétain le terme *Yi nyi te tsom*.

Yi nyi signifie que nous avons deux avis ou, en d'autres mots, des intérêts conflictuels.

Te tsom signifie que nous avons des doutes sur le parti que nous voulons prendre.

Nous pouvons souhaiter pratiquer et pourtant échouons à mettre nos actions en accord avec nos aspirations.

Je vois bien des gens désireux de pratiquer et n'en trouvant pas beaucoup le temps.

Ceci nuit à leur propre estime. Demandons-nous ce qui nous empêche de réaliser nos aspirations dans la vie.

Faisons-nous un bon usage de notre vie, ou travaillons-nous seulement à la faire durer ?

Comment utilisons-nous notre temps ?

Regardons-nous ce qui est en jeu ?

Soutenons-nous notre désir par une vie pleine de sens ou voulons-nous simplement fuir ? Et, dans ce cas, pourquoi ?

La façon dont nous passons notre temps dépend de la façon dont nous l'organisons, et comment nous l'organisons dépend de la façon dont nous envisageons nos vies.

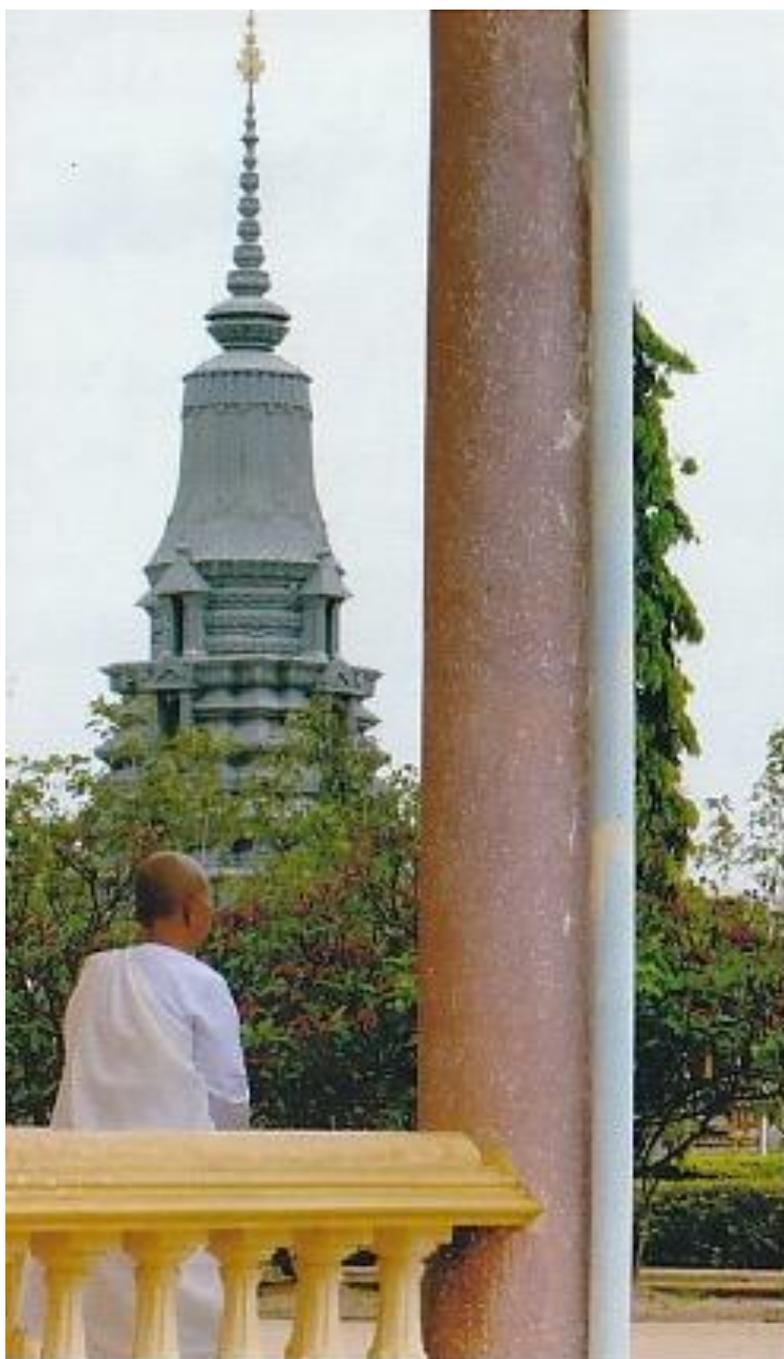
Une fois ces questions tranchées et la décision clairement prise de faire dans nos vies une place pour la pratique, il faut faire un effort plutôt que de laisser l'intention devenir trop lâche et inorganisée, en attendant que quelque chose arrive.

*Dzigar Kongtrul Rinpoche
Printemps 2009 Buddhadarma*

*Traduction : MC. Calothy -
A. Delagarde*

Une demie-heure de méditation est nécessaire pour tous chaque jour,
sauf si vous êtes très occupé : dans ce cas, c'est une heure.

St François de Sales



*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....*