

DAISHIN

L'Esprit Vaste

大心

Calligraphie d'Akiko San



*Un numéro de printemps, réalisé avant le confinement,
avant même que l'on commence à parler du virus.*

Et nous avons choisi de le garder tel quel, car c'est un numéro sur l'espoir.....

*Nous espérons que cette lecture vous apportera du réconfort et de l'espoir
dans cette période très particulière que nous vivons.*

**Tout le planning de
Joshin Sensei et
La Demeure sans Limites
est annulé**

**Vous pourrez trouver de
nos nouvelles sur nos sites :**

- <https://www.larbredeleveil.org/lademeuresanslimites/>
- <http://www.montagnes-et-forets-du-zen.org/>

Joshin Sensei vous propose une méditation en direct matin et soir, et l'enregistrement des enseignements : <https://frama.link/metfduzen>

Plus d'infos : <https://www.facebook.com/Nous-asseoir-ensemble-948925501949800/>

Cette période peut être aussi un temps de pratique et d'étude du Dharma, saisissons cette occasion. Prenons soin de tous ! A bientôt !

Cette année, on prévoit l'éclosion des fleurs de cerisier à Fukushima le 19 avril.



Les cerisiers de Fukushima

En ce mois de mars 2019, l'accident de Fukushima paraît intégré à notre imaginaire comme un souvenir traumatisant, une date de commémoration nous rappelant notre fragilité face à la démesure des forces naturelles. Huit ans déjà qu'un séisme sans précédent a secoué le Tohoku et que des vagues de près de vingt mètres ont balayé le site de Daiichi.

En Occident, au-delà de l'immédiateté de l'événement, on a vu dans ses conséquences démentielles une [rupture dans l'histoire](#) : contamination de vastes territoires autour de la centrale, déplacement de dizaines de milliers de personnes, destruction d'activités économiques, faillite technologique d'une grande puissance, renforcement du discrédit jeté sur les institutions japonaises, mise à l'arrêt du parc nucléaire nippon pour inspection et recours massif aux énergies fossiles ; et aussi, audits à l'échelle internationale de la mise en œuvre des normes de sûreté, remise en cause de la filière dans certains pays...

Programme et

Uposatha : Méditer ensemble :

- Pleine lune : 8 Avril,
- Nouvelle lune : 23 Avril.

Rejoignez-nous :

- <https://framadate.org/1H8oix2niuURXCje>
- <https://www.nousasseoirensemble.org/>

Sommaire

Les cerisiers de Fukushima
F. Guarnieri et al.

Comment comprendre le karma ?
Budhadharma

Comment l'auto-compassion
peut nous aider...
Jeremy Mohler

Illustrations : *kaname-inn, kanpai, katsuoji-temple-sakura, theconversation, traveladventures*

Pourtant, au cœur de ce paysage d'un autre monde, nous apercevons des arbres que les décontamineurs n'ont pas coupés : ce sont les cerisiers de Fukushima, alors en pleine floraison. Leur présence nous surprend et nous le faisons remarquer à l'ingénieur qui nous accompagne. Celui-ci nous précise que ces arbres ne seront pas retirés du site, alors même qu'ils obstruent le chantier et la circulation des équipements de décontamination.

C'est que les travaux d'ingénierie menés à Daiichi ne se résument pas seulement à une « réparation » de la catastrophe ni à une restitution des lieux à leur état original.

Pour les Japonais, les fleurs de cerisier ont de multiples significations. D'abord reliées à la force de vie dans le Japon ancien, de nouvelles symboliques ont émergé. À partir de la période Heian (794-1185), la chute des fleurs de cerisier renvoie au sentiment de l'éphémère.

Entre les VIII^e et IX^e siècles, l'esthétique de ce végétal devient également pour les Japonais le symbole de leur identité et de leur sentiment d'appartenance collective.

Fukushima a également été interprété comme un « jumeau » de Tchernobyl, répétition du « mal » radioactif produit par la démesure industrielle qui avait creusé le tombeau de l'incurie soviétique.

Dans l'imaginaire japonais cependant, la rupture catastrophique ne renvoie ni à une brisure irréparable, ni à un refoulement dans une éternelle répétition du même événement. Au Japon, la catastrophe s'ouvre sur une renaissance, dans un rapport spécifique au temps.

En circulant au plus près des réacteurs détruits, nous découvrons un site en pleine effervescence, lieu d'une reconfiguration des rapports entre l'homme, la nature et la technologie. Autour de nous s'étend un milieu artificialisé à l'extrême. La végétation a disparu et le béton a entièrement recouvert les collines, dans l'espoir de réduire la radioactivité des sols.

Sous l'ère Meiji (1868-1912), la fleur de cerisier est associée à l'idéologie nationaliste promouvant la mort pour le roi, l'empereur, incarnation de la patrie. Cette symbolique atteint son paroxysme durant la guerre du Pacifique, où les fleurs de cerisier sont utilisées pour nommer des corps d'armée et décorer les avions pilotés par les kamikazes.

Aujourd'hui encore, le cerisier occupe une place importante dans la culture nippone, malgré la signification funeste qu'il a eue durant la Seconde Guerre mondiale.

[L'écrivain Haruki Murakami](#) explique à quel point les Japonais apprécient le spectacle fugace de la floraison des cerisiers, et se demande si les catastrophes n'influencent pas en quelque sorte cette manière de penser :

« Tout au long de l'histoire, les Japonais ont survécu à tous les désastres qui nous sont tombés dessus. Nous les avons acceptés comme des événements dans un certain sens inévitables, qui se combinent pour surmonter les dommages qu'ils ont infligés. Ainsi, il est possible que ces expériences aient en quelque sorte influencé notre sensibilité esthétique ».

Depuis 2012, la NHK (radio et télévision au Japon) organise un concours photographique intitulé « Les cerisiers de Fukushima », qui se veut le symbole de la reconstruction nationale.

Ce projet est porté par Yumiko Nishimoto .

Avant l'accident de Fukushima, cette Japonaise habitait à Naraha, une ville située près de Fukushima. Évacuée, elle n'a pu revenir dans sa maison qu'en 2013. Elle lance alors un appel national au don pour planter [vingt mille cerisiers « Sakura »](#) sur les deux cents kilomètres de côte de la préfecture de Fukushima.

Son objectif est de faire renaître l'espoir parmi la population. Le projet s'étale sur dix ans. Il suscite l'enthousiasme des Japonais et un millier de volontaires se mobilise pour planter les premiers arbres.

« Je veux créer la plus belle allée de cerisiers du Japon, comme un symbole de la reconstruction après la catastrophe. [...] Avec ses arbres et leurs fleurs qui fleurissent chaque année, je souhaite que les Japonais gardent en mémoire cette catastrophe tout en créant un environnement dont nos enfants pourront être fiers ».

<http://theconversation.com/les-cerisiers-de-fukushima-112655>

(Article résumé, il est intéressant d'aller le lire en entier ; sur ce site,

un autre article :

<https://theconversation.com/quand-les-fantomes-japonais-nous-font-reflechir-aux-catastrophes-103618>

Extrait : Dans son livre *Toucher l'âme : le grand tremblement de terre et les morts vivants* publié juste après la catastrophe en 2011, l'essayiste japonais Eisuke Wakamatsu insiste sur la coexistence des vivants et des morts.

Il constate la tendance à focaliser l'attention sur le nombre total des victimes et, ce faisant, à écarter le fait que chaque mort est irremplaçable....)



Comment comprendre le Karma

Question :

Comment comprendre le karma ?

Est-ce une punition ?

Est-ce que si nous souffrons dans cette vie, c'est parce que nous avons fait du mal dans une vie passée ?

Narayan Liebenson Grady :

Trop souvent, le concept de karma a été mal compris ou détourné dans notre culture, même dans les cercles spirituels.

Nous pouvons faire appel à la notion de karma pour nous punir nous-mêmes ou pour punir d'autres personnes, ou pour ignorer la souffrance ô combien réelle que nous mêmes et d'autres éprouvons.

Par exemple nous pouvons nous servir de la notion de karma comme châtiment expliquant ainsi pourquoi une personne voit sa vie menacée par une grave maladie, est tuée dans un accident de voiture, perd un conjoint, ou perd son travail. Il s'agit là d'une simplification abusive d'un concept ancien et profond.

Les effets du karma ne peuvent pas être appréhendés de manière intellectuelle ni à travers la simple logique ou la raison.

Le Bouddha a dit que le karma était un impondérable (en Pali : acinteyya) et que seul un bouddha pouvait distinguer clairement la complexité et la subtilité d'une conséquence donnée. Ajahn Chah l'a exprimé en des termes plus abrupts en disant que si on commence à penser l'impensable, l'esprit explosera.



En tant que pratiquants du dharma nous devons retenir le concept de karma de la manière la plus étendue possible, reconnaissant que tous nous avons été engagés à la fois dans de bonnes actions et dans de mauvaises.

Après tout, l'important dans la pratique bouddhiste n'est pas de juger mais de cultiver la sagesse et la compassion et de se défaire des poisons du coeur que sont l'avidité, la colère et l'ignorance.

Il est clair que réagir par le blâme et l'indifférence à la souffrance fait partie de ces poisons.

Une façon de se relier au concept de karma est de comprendre que la vie se déroule suivant certaines lois. Aucun cerisier ne poussera à partir d'un pépin de pomme.

Reconnaître que les choses ne se produisent pas au hasard peut nous aider à développer l'équanimité quand nous sommes dans une situation difficile.

L'équanimité nous permet de rester en équilibre et stables face à la souffrance, nous aidant à manoeuvrer dans les conditions telles qu'elles se présentent au lieu de réagir par le reproche ou la haine. Et cette équanimité nous permet d'ouvrir nos coeurs à la souffrance plutôt que de réagir par le rejet ou l'indifférence.

Vouloir développer davantage de compassion est certes un noble sentiment, mais en l'absence d'équanimité, une compassion authentique n'est pas possible.

Le fait est que les choses ne sont pas comme elles devraient être mais plutôt telles qu'elles sont vraiment.

Voir que les choses obéissent à des lois ne signifie pas que nous acceptons l'inacceptable.

Utiliser le concept de karma pour blâmer ceux qui font l'objet d'une injustice, par exemple, me semble être une manière de justifier des situations qui sont inacceptables et d'éviter d'endosser la responsabilité des choses telles qu'elles sont.

Le Bouddha a appelé le karma "lumière du monde", parce qu'il éclaire le chemin. Réfléchir sur le karma peut vraiment aider chacun à s'assumer.

Cela peut nous aider à comprendre que nos pensées et nos actes ont des conséquences et qu'en pratiquant la pleine conscience, nous nous protégeons et nous protégeons les autres du mal.

Ceci nous permet de suivre le chemin de la sagesse, en faisant avec joie ce qui est bon et en évitant ce qui est nocif. C'est ainsi que nous pouvons ressentir que toutes les choses sont interdépendantes, que nous ne sommes pas séparés.



Cette compréhension de la non séparation mène à la compassion.

Blanche Hartman :

Je suis d'accord avec le fait qu'une personne imbue d'elle-même pourrait mal interpréter l'enseignement sur la cause et l'effet et donc blâmer les autres pour leur souffrance et refuser de les aider.

Moi-même, je me suis souvent demandé comment j'avais pu avoir autant de chance dans la vie alors que d'autres vies en semblaient dépourvues.

La première fois que j'ai entendu les bouddhistes enseigner que les actes d'une vie antérieure (karma) pouvaient avoir des conséquences (vipaka) sur notre vie actuelle, j'ai trouvé les différences observées moins injustes.

Il est évident qu'une telle interprétation pourrait servir à éviter d'aider quelqu'un qui souffre.

Cependant, dans le contexte de l'enseignement du Bouddha, libérer tous les êtres de la souffrance est la base véritable de la voie du bodhisattva.

Donc ignorer la souffrance d'un être sous prétexte que sa souffrance d'aujourd'hui peut être la conséquence d'actes antérieurs du corps, de la parole ou de l'esprit, ayant leur origine dans l'ignorance ou dans les trois poisons que sont l'avidité, la colère et l'ignorance, est un acte dont les conséquences aussi peuvent être malheureuses parce que cette réponse est dénuée de compassion.

Selon notre enseignement, le karma (acte de la volonté) produit toujours une conséquence dans cette vie ou dans la suivante ou encore dans celle d'après, cet enseignement nous rappelle avec force que nous sommes tous responsables de nos actes et que nous avons besoin d'être éveillés pour choisir avec discernement nos actes.

Les préceptes spécifiques, ou solennels (ne pas tuer, ne rien prendre qui ne vous soit donné, ne pas avoir une conduite sexuelle incorrecte, ne pas mentir, ne pas consommer ou donner à d'autres de nourriture ou de boisson qui peuvent intoxiquer le corps ou l'esprit, ne pas parler des erreurs des autres, ne pas tirer vanité des compliments ou des éloges d'autrui, ne pas être avide, ne pas donner prise à la colère, et ne pas médire des Trois Trésors (que sont le Bouddha, le Dharma et la Sangha) nous rappellent les aspects de la vie dans lesquels une grande souffrance peut résulter d'actes commis sans discernement.

Ces préceptes nous rappellent qu'il nous faut être pleinement éveillés dans ces aspects de notre vie afin de ne pas causer de souffrance.

C'est ainsi que la bodhicitta, l'esprit d'éveil correspond à un élan altruiste vers l'éveil, pour voir les choses telles qu'elles sont, et ainsi choisir avec discernement afin de pouvoir libérer tous les êtres de la souffrance.

C'est là que réside la base des vœux du bodhisattva :

Aussi innombrables que soient les êtres, (je) fais vœu de m'éveiller avec eux.

Aussi inépuisables que soient les illusions, (je) fais vœu de les faire disparaître toutes.

Les portes du Dharma sont sans fin, (je) fais vœu de les franchir.

La voie du Bouddha est insurpassable, (je) fais vœu de la suivre.

Les « je » sont entre parenthèses parce que notre grammaire a besoin d'un sujet pour le verbe "fais vœu" mais en réalité, les vœux du bodhisattva découlent de la prise de conscience de la non-dualité de soi et d'autrui.

C'est la sagesse qui permet de comprendre que soi et l'autre ne sont pas deux.

Dans l'enseignement du Bouddha, la sagesse et la compassion sont des vertus révérees que nous aspirons à cultiver dans notre pratique. Comprendre que nous n'existons pas comme entité séparée et permanente, mais apparaissions, nous nous manifestons à chaque instant en fonction des causes et des conditions de cet instant (en Sanscrit : pratitya samutpada : le fait d'apparaître de manière interdépendante) que nous sommes connectés de manière inextricable, imbriqués et interdépendants de tous les êtres, est la sagesse qui sous-tend la compassion.

Quand nous prenons conscience de la souffrance qui nous entoure, l'expérience de notre propre souffrance renforce la compréhension de notre "inter-êtré" avec tout ce qui existe.

Buddhadharma

Comment l'auto-compassion peut nous aider à survivre à un repas de famille.



L'année dernière, à peu près à pareille époque, j'étais en route avec mes parents pour me rendre chez ma sœur, dans la Baie de San Francisco, lorsque j'ai ressenti une sensation familière au creux de mon ventre.

« Parking B », a dit ma mère, alors que mon père nous conduisait à l'aéroport de Baltimore, dans le Maryland. « Regarde si tu vois le parking B ».

Il était 4h30 du matin.

Nous n'avions pas encore pris de café et nous devions attraper un avion. Cela faisait 10 minutes que ma mère répétait le nom du parking où nous devions nous rendre.

À plus de trente ans, je me faisais l'impression d'un ado agacé. Mon esprit était assailli de pensées bien connues :

« Elle est tellement stressée. Pourquoi ne peut-elle pas être simplement présente ?

Il faut que je grandisse et que je ne la laisse pas me mettre en boule ».

« Je t'ai entendue », lui ai-je dit sur un ton cassant.

Beaucoup d'entre nous ont du mal lorsqu'ils sont en famille, surtout avec leurs parents. Il peut y avoir des moments de joie et de connexion, mais les membres de notre famille semblent être dotés d'un super pouvoir pour déclencher chez nous des comportements anciens et peu sains.

Intentionnellement ou non, ils peuvent nous renvoyer dans des schémas et des identités que nous avons enfants et qui nous font nous sentir plus petits que les personnes que nous sommes devenues.

Le Bouddha lui-même disait qu'une personne qui a cent personnes aimées a cent causes de chagrin, tandis qu'une personne qui est dépourvue de personnes aimées n'a aucun chagrin.

À ce moment, sur la route de l'aéroport, j'étais tellement pris dans mon irritation vis-à-vis de ma mère et dans la honte de lui avoir répondu sur ce ton que je ne cherchais plus le panneau. Lorsque je m'en suis rendu compte, cela m'a aidé à me détendre un peu.

Je me suis ouvert à la tension que je ressentais. Je lui ai permis de s'étendre au reste de mon corps et de se dissoudre. J'ai senti l'air du chauffage de la voiture toucher mes bras. J'ai remarqué que mon père tapotait le volant.

Je me suis souvenu que ma mère était à l'origine de cette idée de se rendre en Californie en famille et j'ai apprécié le fait qu'elle ait planifié tout notre voyage.

De son point de vue, se garer sur le « parking B » était une étape importante de notre périple. Je me suis aussi souvenu qu'elle avait passé les derniers mois à véhiculer ses parents vieillissants entre leur maison de retraite et l'hôpital.

« J'apprécie beaucoup que tu aies tout organisé », ai-je dit. Elle n'a pas réagi, apparemment perdue dans sa crainte de rater le parking, mais je lui avais dit que ce que je voulais qu'elle sache. En étant attentif à mon propre ressenti et à mon environnement, j'avais été capable de m'ouvrir à quelque chose de plus authentique, même si cela n'avait été que pour quelques secondes.

Ma honte de m'être laissé renvoyer à une version plus jeune et plus irritable de moi avait eu la possibilité de s'évanouir.

Une minute plus tard, elle repérait le panneau et nous passions l'étape suivante : chercher le « quai n° 3 de la gare routière ». « Quai n° 3 de la gare des bus ».



On peut avoir l'impression que nourrir de la compassion pour les membres de notre famille nous permettra de passer plus facilement du temps avec eux, mais l'un des principaux ingrédients pour tirer le meilleur parti de ce temps passé ensemble, c'est d'avoir de la compassion pour soi-même.

Se juger pour des comportements profondément ancrés sur lesquels on a peu de contrôle ne fait que nous éloigner plus encore de l'instant présent.

Lorsque nous ne sommes pas présents, nous avons moins facilement accès à notre ressenti réel.

Cultiver l'auto-compassion ne convaincra pas votre oncle que ses opinions politiques confinent au racisme et n'empêchera pas votre grand-mère de vous juger parce que vous n'allez pas à l'église, mais cela vous donnera un peu plus de liberté pour choisir la réponse que vous allez apporter à ceux qui vous mettent facilement en boule.

Une fois la réaction déclenchée, la liberté semble impossible à trouver.

« Lorsque nous sommes stressés, notre attention se rétrécit et se focalise, généralement sous la forme d'obsessions, d'inquiétudes et de jugements », écrit Tara Brach, psychologue et enseignante de méditation.



Coincés dans nos têtes, nous nous fermons au reste de notre expérience.

Cette fermeture se traduit souvent par une crispation au niveau de l'estomac, des épaules ou des mains, comme si nous nous préparions à ce qu'il nous arrive quelque chose de néfaste.

Il est heureux que cette crispation se produise si souvent. Sans cela, nous pourrions nous perdre sans fin dans nos pensées.

Le corps est un ancrage toujours disponible dans le moment présent – une piste de miettes de pain qui nous conduit vers l'ouverture.

Si je n'avais pas observé que mon ventre était contracté, je n'aurais sans doute pas remarqué ma gratitude envers ma mère. Je serais resté coincé dans ma colère d'adolescent.

Après lui avoir répondu sèchement, je me serais culpabilisé et j'aurais vu dans ma réaction une preuve supplémentaire de ce que j'étais un mauvais fils qui devait grandir.

J'aurais pu me dire que je n'en étais pas là où je devrais en être dans la gestion de mes émotions.

Malgré les avantages, entrer en amitié avec moi-même a été plus facile à dire qu'à faire. Une grande partie de notre relation à nous-même se développe à travers les expériences de notre enfance, les traumatismes que nous avons vécus et la manière dont la société nous traite sur la base de la couleur de notre peau, notre genre, notre orientation sexuelle et notre prospérité (ou notre dénuement).

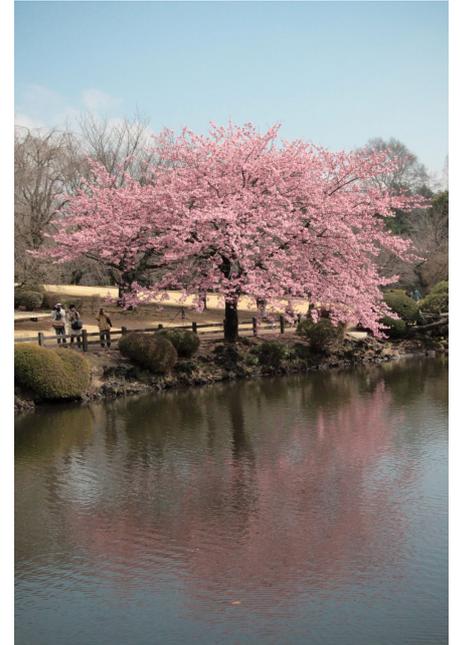
Nombre d'entre nous se jugent, surtout en relation avec autrui. Je mets un soin obsessionnel à planifier ce que je vais dire, comme si les autres n'allaient pas m'accepter à moins que je règle leurs problèmes, que je lui apporte une certaine valeur ou que je leur donne telle ou telle impression.

Souvent, j'ignore mes émotions, je les réprime afin de ne pas dire comment je me sens – parce que le faire pourrait causer des conflits. Je passe des heures à ressasser des conversations, m'inquiétant d'avoir blessé mes interlocuteurs ou de ne pas en avoir dit assez pour les impressionner.

Je me retrouve souvent empêtré dans un mélange toxique d'auto-accusation, de honte et de culpabilité, ce que Tara Brach appelle la « trance de la dévalorisation ».

Lors de votre prochain repas de famille, je vous invite à essayer de remarquer quand vous avez été renvoyé à un rôle plus infantile et moins sage.

Si vous trouvez le courage de le faire, essayez de lâcher la tendance à vous identifier à ce sentiment. Faites des pauses. Respirez profondément et sentez les sensations de vos pieds sur le sol. Allez marcher et soyez attentif à ce que vous voyez et entendez.



Faites ce que vous avez à faire pour rompre le schéma et prendre un nouveau départ.

Les moments où vous parlez et agissez depuis une vulnérabilité toute neuve auront beaucoup plus de sens pour vous et votre famille que les heures passées à réendosser de vieux schémas et à vous en vouloir pour cela.

C'est la présence à soi à son pinacle – elle vous aide à vous créer un peu plus d'espace et de liberté pour entrer en relation avec vous-même et avec autrui de manières qui vous feront vous sentir pleinement vivant.

Jeremy Mohler
Traduction : Françoise

Source :

<https://www.lionsroar.com/how-self-compassion-can-help-us-survive-the-holidays/>

*Une des photos retenues dans le cadre du concours de la NHK sur
les cerisiers de Fukushima. NHK/MCJP*



Lorsque nous acceptons avec grâce le fait que, fondamentalement, nous sommes des cas désespérés, nous avons alors l'occasion extraordinaire de découvrir dans quel sens nous ne sommes pas des cas désespérés... ».

Henry Shukman, " The Art of Being Wrong "

[https://tricycle.org/magazine/art-being-wrong/?utm_source=Tricycle&utm_campaign=8e88ea83f58-Daily Dharma 2019 12 08 Subs&utm_medium=email&utm_term=0_1641abe55e-8e88ea83f58-307340](https://tricycle.org/magazine/art-being-wrong/?utm_source=Tricycle&utm_campaign=8e88ea83f58-Daily%20Dharma%202019%2012%2008%20Subs&utm_medium=email&utm_term=0_1641abe55e-8e88ea83f58-307340)

*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....*