

Voyage d'hiver :

Comment réussir  
à passer l'hiver  
sans connaître le parfum  
du vent d'hiver ?

Les rêves de ce parfum  
sont entièrement inconnus  
des grenouilles, des serpents  
sous la terre ;

entièrement inconnu  
c'est l'endroit  
qu'à la fin  
vous allez atteindre

complètement,  
entièrement  
inconnu...

*Ko UN (Corée, 20èmes.)*

# DAISHIN



N° 158 Janvier 2011

Prochaine journée de  
zazen à paris avec *Joshin Sensei* :  
- samedi 29 janvier 2011.



## *Sommaire :*

Les quatre conseils  
du Bouddha

Questions aux Maîtres

L'horreur de prendre  
des vies....  
Vénérable Hsuan Hua

L'art de la sieste et de la  
quiétude ( extrait)

Vivre dans la beauté  
Chef Dan George

## Les quatre conseils du Bouddha

Juste avant que le Bouddha n'entre dans le Nirvana, ses proches disciples lui demandèrent « En tant que disciples du Bouddha, que devrions-nous dire au monde à votre propos ? »

Le Bouddha leur répondit :

« Vous devez dire au monde qu'une personne ordinaire, Siddharta, est venu sur cette terre, a réalisé l'Eveil, a enseigné le Chemin vers le Nirvana, et n'est pas devenu immortel, mais est entré dans le Parinirvana ».

Il ajouta :

« Bien que les êtres humains soient salis (\*) et donc ordinaires, nous avons tous la nature de bouddha ;

Nos salissures sont temporaires, elles ne sont pas notre nature ultime, elles peuvent donc être ôtées – et alors, nous pouvons devenir des bouddhas ;

Il y a un chemin qui nous montre comment ôter ces salissures et atteindre l'éveil – et en suivant ce chemin, nous atteignons la libération de tous les extrêmes ».

(\*) par les Trois Poisons

*Dzongar Khyentse Rimpoche dans Buddhadharma été 2010*

**Question aux Maîtres :****Question :**

Il y a de nombreuses sources de documentation bouddhiste pour le débutant ou la personne d'expérience modeste (ou de revenu élevé). Mais on ne peut pas lire tous ces livres ou assister à tous ces séminaires. Comment celui qui le désire peut-il passer du niveau moyen au niveau supérieur s'il ne vit pas dans un monastère ou n'est pas l'élève assidu d'un maître pendant plusieurs années ?

**Narayan Liebenson Grady :**

Le processus de l'Eveil est continu. Il n'est pas le produit d'un parcours : avoir vécu dans tel ou tel monastère, avoir été l'élève assidu de tel ou tel maître. Monastères et enseignants peuvent être extrêmement utiles. Néanmoins, être trop dépendant des conditions de vie d'un monastère, c'est manquer la finalité de l'apprentissage. Être assidu dans l'accompagnement d'un maître peut aussi être de grande valeur. Néanmoins, être dépendant de maîtres plutôt que de votre propre expérience, c'est aussi manquer la finalité de l'apprentissage.

Nous pouvons approfondir notre apprentissage dans notre vie de tous les jours si nous comprenons que nous devons continuellement mettre en pratique cet apprentissage dans toutes les conditions, même celles qui sont très difficiles. Ceci exige le plein engagement, toujours repris, d'être conscient de chaque situation dans laquelle nous nous trouvons, et d'y pratiquer ce que nous avons appris.

Peut-être votre question est un appel à un réveil à vous-même. Comment pouvez-vous rendre votre pratique vivante ? S'interroger dans ce sens ne signifie pas que vous deviez abandonner l'apprentissage qui vous a été bénéfique. Cela peut

signifier que vous avez à le pratiquer avec une perspective différente. La façon avec laquelle vous êtes relié à votre apprentissage est fondamentale, parce que d'une conception sage découle une tentative avisée.

Pour l'essentiel, notre apprentissage est de laisser partir les doutes du cœur. Si d'être actif est fondamentalement sain, la qualité de nos cœurs importe plus que cette activité elle-même. Faire attention à la qualité de nos cœurs signifie être conscient des moments d'avidité, des moments de rejets, et des moments de doute. En être conscient, c'est commencer à les laisser s'en aller.

Il y a des nombreux moyens de donner corps à notre apprentissage dans notre vie quotidienne. L'un d'eux est de choisir un aspect du Dharma et de s'y concentrer pendant une semaine entière. Au Centre de Méditation Intérieure de Cambridge, nous aimons beaucoup prescrire des exercices d'attention. Ces exercices peuvent comporter l'attention à la façon dont nous parlons, le souci de nos réactions dans nos relations avec les autres, et la pratique de la compassion en conduisant la voiture. Nous fixant sur un aspect particulier du dharma pour une semaine, un mois ou une année entière, nous faisons place à une plus profonde introspection.

Je désire aussi faire un commentaire sur ce que vous avez dit de la nécessité d'avoir de bons revenus pour pouvoir entrer en formation. Je vous incite à rechercher plus loin pour savoir si cela est réellement vrai. Beaucoup des centres bouddhistes avec lesquels je suis en contact familier offrent à ceux qui ont des finances limitées des moyens pour participer. Même si chaque centre a besoin de fonds pour continuer à fonctionner, il est essentiel que tous les étudiants désirant faire une formation puissent le faire.

*Narayan Liebenson Grady*

*est un maître enseignant au Centre de Méditation Intérieure de Cambridge*

**Zenkei Blanche Hartman :**

Quand j'ai, pour la première fois, demandé à mon maître « Quel est l'engagement essentiel à Tassajara ? » (notre monastère nouvellement ouvert), il répondit : « A Tassajara nous vivons ensemble, nous nous asseyons ensemble, nous travaillons ensemble, nous mangeons ensemble. Très vite, chacun peut savoir qui vous êtes. Vous pouvez tout aussi bien le voir vous-même ». A cette époque, j'avais encore des enfants à la maison et j'avais besoin de travailler à plein temps, je ne pouvais donc me rendre au monastère que pendant les vacances. Le reste du temps, je me plongeais moi-même dans une pratique quotidienne au Centre Zen local, où je pouvais m'entraîner avec un maître et une Sangha. Mon mari et moi-même alternions les retraites et la garde des enfants.

Je ne sais si, là où vous êtes, il y a un maître ou un sangha disponible, mais si votre situation karmique ne vous permet pas de partir pour un monastère, vous devez trouver le moyen de solliciter d'amis du Dharma cette espèce de réflexion en miroir, de telle sorte que vous n'ayez rien à cacher de vous-même. Continuez à vous interroger : Quelle idée de moi-même ai-je imaginé aujourd'hui ? Cette question n'a pas à vous peser ; en réalité elle peut être gaie et légère. Mais avec le temps, elle deviendra très profonde et précise.

Notre pratique arrive à maturité lorsqu'on la met dans tous les aspects de notre vie quotidienne. Si votre but ultime est de cultiver une conscience continue du moment présent, de telle sorte que toutes les actions du corps, de la parole et de l'esprit soient en accord avec l'esprit de Bouddha, soyez conscient que c'est le travail d'une vie entière (ou de nombreuses vies). Ainsi ne

soyez pas trop impatient avec vous-même. La pratique de la bonté et de la compassion commence ici même. Cependant nous désirons continuer à autoriser nos kleshas (imperfections) à pénétrer notre conscience de sorte que nous ayons la possibilité de les laisser partir, plutôt que de les laisser s'exprimer en nous.

Une relation intime avec un maître que vous respectez, quelqu'un qui en est arrivé à bien vous connaître, est particulièrement importante. Vous n'avez pas à vivre dans un monastère avec votre maître, mais vous devez avoir une sorte de relation constante, peut être sous la forme de lettres ou d'appels téléphoniques, dans les intervalles des entretiens face à face.

Je suppose que vous vous entraînez quotidiennement. S'il y a une possibilité de vous entraîner avec d'autres, ne serait-ce que de temps en temps, faites le. S'il n'y a pas de groupe proche, pouvez vous aider à procurer une possibilité de formation pour d'autres ? Peut-être pourriez vous inviter votre maître, qu'il vous rende visite et vous donne des enseignements de temps en temps.

*Zenkei Blanche Hartman  
a été abbesse du Centre Zen de  
San Francisco*

## **Geshe Tenzin Wanyal Rinpoché :**

Il est important de ne pas considérer votre chemin spirituel comme une accumulation d'idées, d'informations ou d'expériences. Le Dharma est comme un médicament ou une nourriture énergétique : il doit pénétrer tout votre système, être digéré, être absorbé avant de devenir un réel bénéfice. Cela veut dire que, tout ce que vous lisez ou entendez, vous devez en mettre en examen la signification, et l'intégrer dans votre pratique de méditation, jusqu'à ce que vous puissiez en

ressentir les effets directement dans votre vie. L'Eveil implique un effort constant et joyeux dans l'apprentissage et la réflexion, dans la pratique et le ressenti. Vous lisez jusqu'au moment où vous atteignez l'Eveil. Vous réfléchissez jusqu'au moment où vous atteignez l'Eveil. Vous pratiquez la méditation jusqu'au moment où vous atteignez l'Eveil. Au lieu de penser que vous avez assez lu de livres sur le Dharma, ou suffisamment participé à des retraites, il est meilleur d'examiner votre propre vie et de dire : « J'ai trop vécu la colère ! » ou « J'ai été triste suffisamment longtemps dans ma vie ; j'en suis las ». Il est important de rendre bien clair ce que le Dharma signifie réellement pour vous. Avez-vous apporté les enseignements du Dharma à l'intérieur même de votre vie présente ?

Vous devez poser cette question : qui est en train de faire l'expérience de cette colère, ou de cette tristesse ou de cette agitation ? Assurez vous que, lorsque vous posez cette question, vous regardez bien tout droit et tout au fond de votre esprit à ce moment précis. La pratique du Dharma est une pratique intime, personnelle, qui commence et se poursuit droit où vous êtes à ce moment précis.

*Geshe Tenzin Wangyal Rinpoché  
est un descendant titulaire de la  
Tradition Bön Dzogchen du Tibet.  
Extrait de la revue  
«Buddhadharma».  
Traduction Hubert B.*

## **L'horreur de prendre les vies et de manger de la viande : (extrait)**

Le chagrin et la haine brassés dans le pot de viande de ragoût sont profonds comme l'océan. Cela ne pourra jamais être complètement décrit. Les guerres et les massacres dans le monde sont générés par la convergence du mauvais karma des êtres

sensibles, entraînant les êtres à endurer la rétribution en même temps.

Si vous écoutez avec attention les cris de misère venant d'un abattoir au milieu de la nuit, vous réaliserez l'horreur de la tuerie incessante qui a lieu à l'intérieur. Les scientifiques ont découvert que les gens qui mangent beaucoup de viande tendent à attraper le cancer. La raison en est que l'énergie qui réside dans les corps des animaux abattus s'accumule dans les corps de ceux qui mangent de la viande et au final se transforme en une toxine nuisible. Nous devrions couper cette relation de causes et d'effets avec les animaux et arrêter le cercle vicieux de la création de crimes contre les vaches, les moutons, les poules, et autres animaux. Alors, nous pourrions graduellement être capable de diminuer l'énergie non auspiciuse dans le monde.  
Vénérable Hsuan Hua

“Chaque fois que je visite un marché et que je vois les poulets attachés dans des cages minuscules qui ne leur laissent aucun espace pour bouger ni pour étendre leurs ailes et les poissons se noyant doucement dans l'air, mon cœur se tourne vers eux. Les gens doivent apprendre à penser aux animaux d'une façon différente, comme étant des êtres sensibles qui aiment la vie et craignent la mort. J'exhorte quiconque le peut, d'adopter un régime compatissant végétarien.”

*Dalaï Lama, lors d'une  
audience accordée à Norm  
Phelps et Heidi Prescott du  
Fond pour les Animaux,  
Washington, D.C., le 10  
Novembre 1998.*

“Un jour je suis allé visiter un petit lac pour offrir de la nourriture aux poissons que nous y avions précédemment libérés. Sur le chemin du retour, quelqu'un m'a dit, “ Au fait, avez-vous vu le poulailler ?” Soudainement j'ai eu la vision de vastes groupes de poulets marchant le long en portant des

bannières sur lesquelles était écrit, "Le Dalai-lama ne sauve pas seulement les poissons, mais même il les nourrit. Que fait-il pour nous, pauvres poulets ?" Je me sentais vraiment triste et désolé pour les poulets... maintenant, nous ne construisons plus de poulaillers dans nos fermes."

*Dalai-lama, dans Imaginez tous les Gens : Une conversation avec le Dalai-lama sur l'argent, la politique, et la vie comme elle pourrait être (page .30) -*

Source: HYPERLINK "<http://www.amitabha-terre-pure.net/>"[www.amitabha-terre-pure.net](http://www.amitabha-terre-pure.net/)

**Nuit de neige  
d'abord je m'étonne, la  
couverture et l'oreiller  
sont glacés;  
puis je m'aperçois que la  
fenêtre est lumineuse  
dans la nuit profonde la  
neige doit être abondante  
de temps à autre le bruit  
d'un bambou qui casse...**  
*Po Chu-yi*

*Réponse*

par hasard je me suis  
installé au pied de ce pin  
à l'aise, posant la tête sur  
une pierre, je m'endors  
dans la montagne pas de  
calendrier  
le froid passe, on ne sait  
quelle année.

*Tai Shang*

**Extrait de : L'art de la sieste  
et de la quiétude.**

## Vivre dans la beauté

Je suis né il y a mille ans, né dans une culture d'arc et flèches; et dans l'espace d'une demi-vie humaine, je me suis trouvé dans la culture de l'âge atomique, mais d'arc et flèches à la bombe atomique, il y a une distance plus grande que le voyage vers la Lune.

Je suis né à une époque qui aimait les choses de la nature et leur donnait de beaux noms comme Tessoualouit, au lieu de noms desséchés comme Stanley Park. Je suis né à une époque où les gens aimaient toute la nature et lui parlaient comme si elle avait une âme.

Je me souviens qu'étant très jeune, je remontais l'Indian River avec mon père. Je me le rappelle admirant le soleil qui se levait sur le mont Pé-Né-Né ; il lui chantait sa reconnaissance, comme il le faisait souvent, avec le mot indien " merci " et beaucoup de douceur.

Et puis, du monde est venu, de plus en plus de monde, comme une vague déferlante, et je me suis soudainement trouvé au milieu du 20e siècle. Je me suis trouvé moi-même et mon peuple flottant à la dérive dans cette nouvelle ère ; nous n'en faisons pas partie, engloutis par sa marée saisissante, comme des captifs tournant en rond dans de petites réserves, dans des lopins de terre, honteux de notre culture que vous tourniez en ridicule, incertains de notre personnalité et de ce vers quoi nous allions.

Pendant quelques brèves années, j'ai connu mon peuple vivant la vieille vie

traditionnelle, alors qu'il y avait encore de la dignité. Je les ai connus quand ils avaient une confiance tacite dans leurs familles et qu'ils avaient une certaine notion de ce qu'était le cheminement de leur vie.

Malheureusement, ils vivaient dans l'agonisante énergie d'une culture qui perdait graduellement son élan vital. Nous n'avons pas eu le temps de nous ajuster à la croissance brutale qui nous entourait ; il semble que nous ayons perdu ce que nous avions sans que cela soit remplacé. Nous n'avons pas eu le temps d'aborder le progrès du 20e siècle, petit à petit, ni de le digérer.

Savez-vous ce que c'est que d'être sans pays ? Savez-vous ce que c'est que de vivre dans un cadre laid ? Cela déprime l'homme, car l'homme doit être entouré de la beauté dans laquelle son âme doit grandir.

Je sais que dans votre cœur, vous voudriez bien m'aider. Je me demande si vous pouvez faire beaucoup. Eh bien! oui, vous pouvez faire une foule de choses. Chaque fois que vous rencontrerez mes enfants, respectez-les pour ce qu'ils sont: des enfants, des frères.

*Chef Dan George Janvier 1975  
Lettre ouverte de Dan George ,  
1899-1981, chef indien de la  
nation Tsleil-Waututh , tribu de la  
Colombie britannique (Canada).*

*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...*

*Pour vous y abonner, merci d'envoyer un chèque de 15 euros/an à*

*La Demeure sans Limites, Riou la Selle, 07320 St. Agrève.*

*Ordre : ASSOCIATION L'ARBRE DE L'EVEIL .*