

Que seulement  
je fasse de ma vie  
une chose simple  
et droite comme  
une flûte de roseau  
que tu puisses emplir  
de ta musique.

*Tagore*

**DAISHIN**



N° 163 Juin 2011

La prochaine journée  
de **zazen à paris**  
avec *Joshin Sensei* :  
le **samedi 25 Juin.**  
*attention changement par  
rapport à la date annoncée  
en début d'année.*

**Retraites à la D.s.L.**  
avec *Joshin Sensei* :

**Juin** : du sam.11 au mardi 14  
" Qui fait zazen ? "

**Juillet** :  
Ouverture du merc.13 au  
dim. 24 ; **retraite du jeudi 14  
au dimanche 17: « Gathas  
des repas et du bain ».**

**Août** :  
Réouverture : lundi 1er août.

## *Sommaire*

Les sept caractéristiques  
d'une personne  
du Dharma

*Chogyam Rimpoche*

La haine ne peut pas  
être vaincue  
par la haine...  
ensemble de textes  
proposés par

*Joshin Sensei*

Paroles sur la Voie...

### **Les sept caractéristiques d'une personne du Dharma**

Quand l'esprit d'une personne se mélange avec le Dharma, correctement et complètement, quand une personne devient une personne du dharma, on peut vraiment voir la différence. Les personnes du Dharma marchent différemment, se conduisent différemment, mangent différemment et parlent différemment. On peut automatiquement reconnaître une personne qui est éduquée par le Dharma.

A travers la pratique du Dharma, vos habitudes sauvagerie, infamie et stupidité sont transformées en une attitude attentive, brave et fondamentalement bonne. Si cela ne se produit pas, vous aurez d'énormes difficultés à comprendre ou même à entrevoir la vérité des enseignements. Il vous faut apprendre à devenir une personne du Dharma, dans chaque activité de votre vie. Alors vos activités ne sont plus une façon de prendre des vacances par rapport au Dharma ou à la pratique ; au lieu de cela vous maintenez toujours une attitude dharmique, un état dharmique en vous-même.

Il faut que nous soyons des personnes authentiques et douces. C'est ce qui compte le plus pour moi. Ceci est un point fondamental : nous essayons d'être authentiques. Nous essayons de tout faire correctement, en suivant précisément les enseignements du Bouddha. Les sept caractéristiques d'une personne du Dharma se rapportent à la façon dont nous pouvons nous relier à nous même, dans cet esprit.

## Etre sans passions

La passion est ici liée à l'impossibilité à se connecter avec l'ennui – le besoin d'une énergie extérieure à vous ou d'un divertissement qui vous nourrisse. Un pratiquant est quelqu'un qui peut se maintenir sans cette aide, quelqu'un qui peut se connecter directement avec l'ennui.

## Le Contentement

Le contentement est lié à l'absence de passions et au dépassement de la paresse. Il est connecté avec le fait d'apprécier ce que vous avez, de se réjouir et de célébrer la simplicité de la pratique elle-même et la simplicité de la vie. Vous ne ressentez pas le besoin de vous développer ; vous êtes contenu et content à l'intérieur de votre propre existence. Vous appréciez également les obstacles et le dépassement des obstacles comme faisant partie de cette simplicité.

## Empêcher la surabondance d'activités

Il s'agit ici d'empêcher la surabondance d'activités ou plutôt de réduire vos activités. Cela revient à couper les discours non fonctionnels, couper la mentalité de baby-sitter, et couper la mentalité de divertissement.

## La Bonne conduite

C'est un sens direct de l'attention et de la conscience : quoi que vous fassiez, vous devriez essayer de le voir comme un extension de votre pratique assise – votre façon générale d'être conscient et d'éviter la suractivité. La conscience fondamentale est une question de réveil – simplement de réveil. Vous pourriez être éveillé et conscient en même temps, sur le champ. Vous vous respectez vous-même et vous respectez le caractère sacré de votre être tout entier. Vous pouvez réellement apprécier le monde autour de vous.

## La Conscience de l'enseignant

Vous reconnaissez que vous faites partie d'une certaine tradition et discipline. Vous avez un enseignant qui vous sert d'exemple, en vous montrant la façon dont vous devriez vous comporter. Vous pouvez vous passer de la timidité, afin de vous relier directement à votre enseignant et l'imiter correctement, complètement.

## Propager le Dharma

Cela se réfère au développement ou à la propagation complète et approfondie de votre intellect. Vous devriez découvrir et comprendre qui vous êtes et ce qui vous constitue, ce qui constitue votre esprit, ce qui constitue les projections de votre esprit, et ce qui constitue la relation que vous avez avec votre monde. Il y a en chacun des qualités positives et bonnes, la bonté fondamentale. L'étude du Dharma va vous aider à réaliser et à apprécier cette bonté fondamentale, tout en vous aidant à comprendre les enseignements eux-mêmes.

## La bonté comme attitude

De votre pratique et votre discipline vient une attitude ou un sens fondamental de la bonté. Si vous continuez à vous asseoir, vous allez découvrir que la santé mentale et la folie existent toutes deux en vous. La folie n'est pas spécialement considérée comme un obstacle ; elle est simplement vue comme du petit bois. A cause de votre folie, vous êtes ici. Vous ne vous arrêtez pas là ; vous allez plus loin et vous illuminez une plus grande santé, en vous asseyant et en observant parfaitement vos activités.

Ce dont je vous parle en fin de compte c'est d'être attentifs aux détails de votre vie et au mode de fonctionnement de votre esprit et de votre comportement. Au premier instant de votre réveil et juste avant de vous endormir, ayez l'air et soyez authentiques : vous ne pouvez pas vous leurrer vous-

## N° 163 Juin 2011

même. Si vous avez déjà essayé de vous leurrer, n'en faites rien s'il vous plaît. Ça ne marchera pas ; ça pourrait être suicidaire. Il vous faut développer un sens de l'appréciation, et réduire vos exigences et vous en tenir à l'essentiel.

*Chögyam Trungpa Rimpoche*

*Buddhadharma Fall 2004*

*traduction: Marion*

## La haine ne peut être vaincue par la haine...

ensemble de textes proposés par *Joshin Sensei*

« Parce que la haine peut ronger la sagesse et la conscience d'une personne, parce que la mentalité d'ennemi peut empoisonner l'esprit d'une nation, fomenter des luttes à mort, détruire l'humanité, la tolérance d'une société et faire obstacle à la marche d'un pays vers la liberté et la démocratie, je souhaite être capable de transcender mon expérience personnelle pour envisager le développement du pays et les changements de la société, pour faire face à l'hostilité du pouvoir, avec bienveillance, et répondre à la haine par l'amour ».

La philosophie du porc et autres essais de Liu Xiaobo,

Ed. Gallimard, collection Bleu de Chine

Prix Nobel de la paix, condamné à onze ans de prison en décembre 2009, il écrit dans sa « dernière déclaration » qu'il voulait lire devant ses juges :

« Je veux redire ici au régime qui me prive de ma liberté, je n'ai pas d'ennemis, je n'ai pas de haine. Parce que la haine corrode la sagesse et la conscience d'une personne; que l'esprit d'inimitié peut empoisonner l'esprit d'une nation; (...) j'espère donc être capable de surmonter mes vicissitudes personnelles (...) afin de contrer l'hostilité du régime par les meilleures intentions et de désamorcer la haine par l'amour. »

-Après le drame qui a frappé sa famille, trois de ses filles et une nièce tuées dans le bombardement de sa maison pendant l'attaque israélienne Plomb Durci sur Gaza, le Dr Izzeldin Abuellaish, qui travaillait en Israël dans un hôpital soignant à la fois Israéliens et Palestiniens, a écrit un livre, véritable plaidoyer contre la haine, « Je ne haïrai point » éd. Robert Laffont :  
« La haine est un poison, une maladie qui ne conduit qu'à plus de haine, plus de violence et pour finir au désespoir. Elle aveugle, et conduit à penser et à agir de façon irrationnelle. C'est une maladie chronique grave et destructrice. (...) Moi je continue à croire qu'une solution juste

peut s'imposer, que la situation peut se débloquer...Tout est possible sauf faire revenir mes enfants à la vie. »  
Gynécologue palestinien, il a consacré sa vie à donner la vie, aussi bien en Palestine qu'en Israël. Il vit maintenant au Canada, à Toronto, où il est parti, dit-il, pour que ses autres enfants puissent continuer à vivre.

« Nous sommes tous des frères siamois. Toute violence faite à l'un atteint l'autre...La violence n'amène jamais la justice. »  
*Revue XXI, été 2010*

· « Il faut être heureux, parce que le bonheur est contagieux »  
*S.Hessel.*

« La génération de nos enfants et de nos petits-enfants se connaît d'un bout à l'autre de la planète grâce à ces merveilleux instruments ( ordinateurs, etc). Je suis persuadé que les jeunes comprennent que l'interdépendance est une réalité. Ils peuvent la vivre avec effroi - « je suis obligé de m'occuper des autres ! » - ou ils peuvent la vivre comme la liberté d'exercer leur altruisme, leur goût de l'autre, leur amour de l'autre qui est une force de la psyché humaine. Nous sommes des êtres égoïstes mais nous sommes aussi faits de générosité, de compréhension et d'amitié. »

*S.Hessel XXI, été 2010*

## Paroles sur la Voie...

Merci pour le Daishin d'avril que je viens de recevoir,et aussi merci pour ce temps passé avec la Sangha de la Demeure sans Limites,de votre Enseignement qui m'a réveillée d'une sorte d' engourdissement inconfortable au regard de ma propre mort, je réalise un peu mieux l'intérêt de ma vie contenue entre ma naissance et ma mort, de la relation de cause à effet, et donc du sens profond du moment ultime de ma mort, conséquence du cheminement depuis ma naissance !

Je vais mourir parce que je suis "née" ! et comment je mesure la chance d'être née ? Je me sens "rassurée" de ce moment en solitaire au regard de ma mort, de pouvoir mettre mes mots,comme tous les moments successifs durant ma vie, donnant tout son sens, et solidaire avec tout ce qui m'entoure et avec tous les êtres vivants, silencieusement, quel programme, oui et quelle joie aussi d'accueillir ce moment présent où tout est là, c'est si éphémère,rien à attraper, rien à retenir, juste accueillir l'éclosion..... et c'est déjà du passé, je passe au suivant, rien ne m'appartient en propre....ce sens que j'exprime maladroitement commence à éclater dans mon esprit et mon corps comme les bourgeons nouveaux après l'hiver, mais quel apaisement quand je relis le texte que vous nous avez offert : bousculer ma mécanique triste de mes habitudes !!

De même les Quatre Nobles Vérités où j'apprends sans cesse ce retour à tout simplement ce qui est. MB

### A propos de la journée de zazen à Paris en l'absence de Joshin Sensei :

« Cela a été un moment fort ce week end à Paris, car chacun était attentif, confiant; c'est sûrement cela la Sangha: un seul corps avec les yeux de l'un pour voir, la main de l'autre pour apporter ce qui manquait, et vous bien sûr avec nous ! » A.C.

### Si vous désirez écrire à Jokei Ni :

Aichi Senmon Nissodo  
1-80 Shi Si rayama Cho Chikusa Ku  
Aichi Ken Nagoya Shi  
464-0045 Japon

A la lueur de l'aube, les fleurs du cerisier  
Au nord, en contrebas, deux chevreuils dans le pré  
Puis deux autres encore à l'orée du sentier  
Autour les chants d'oiseaux et l'odeur du pin  
La cloche du monastère sur les pentes, en retrait  
Et l'essor du héron au soleil qui paraît.

Gassho.

L'esprit allégé des doutes abandonnés  
Le coeur joyeux du Dharma vivant rencontré  
Sur la Voie chaque pas avec tout l'univers.

Sampai. VB

*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 .*