

*Pour commencer,
il faut commencer.*

*On ne peut pas
apprendre à
commencer.*

*Pour commencer,
il faut du courage.*

I. Illich

DAISHIN



N° 151 Mai 2010

La prochaine journée de
zazen à paris : le 19 Juin
avec Joshin Sensei.

Retraite à la Demeure
sans Limites :
Retraite des Soutras 1.
Du mercredi 12 mai au
dimanche 16 mai.

« Prendre Refuge dans
les Trois Trésors » avec
Joshin Sensei.

(arrivée : le mercredi soir
ou le jeudi avant 15h ;
départ le dimanche après
le déjeuner ;
jours de silence: vendredi
et samedi).

**Vesak : pleine lune,
27 mai : qu'est-ce que Vesak ?**

La pleine lune de mai commémore dans les pays bouddhistes
la naissance, l'éveil et le Parinirvana du Bouddha :
cette année ce sera le 21 mai –
2545 dans le calendrier bouddhique.

Dans les pays de tradition Theravada, les laïcs visitent les
temples, et prennent les 5 préceptes laïcs pour la journée,
puis écoutent les sermons des moines,
et aussi se réjouissent.

(Au Japon, on fête surtout l'anniversaire
de la naissance du Bouddha, le 8 avril :
on place devant l'autel une petite statue
du Bouddha enfant, debout,
pointant d'une main vers le ciel,
de l'autre vers la terre,
en rappel des premiers pas du bouddha,
et de ses premières paroles :

« Au-dessus des cieux et au-dessous des cieux,
moi seul suis l'Honoré du Monde » La statue est arrosée de
thé aux plantes « amacha », litt. thé sucré, et c'est une
journée de joie et de fête).

Sommaire :

Qu'est-ce que Vesak ?

Toucher la terre
Ajahn Amaro

Manger autrement ?

Tea-time

Le Vesak apporte deux enseignements aux Bouddhistes :
La foi en l'Éveil et la possibilité d'y accéder par soi-même : le Bouddha est un guide qui nous montre le chemin. L'harmonie de la Sangha, assemblée de tous les pratiquants qu'ils soient moines ou laïcs, qui tous ce jour-là se rassemblent et se réjouissent.
Voir le très bon article de Michel Henri Dufour sur le Vesak : <http://www.buddhaline.net/spip.php?article262>
À l'occasion du Vesak, l'UBF propose une veillée ouverte à tous à la Grande Pagode le jeudi 27 mai de 18h à 22h. Les participants sont invités à venir chacun avec une bougie en offrande au Bouddha. La soirée sera consacrée à des prières et des méditations en commun.

“Buddhadharma, le magazine bouddhiste américain”

La vitalité du bouddhisme américain est une richesse pour tous les occidentaux. Je me réjouis toujours de lire “Buddhadharma”, une revue trimestrielle (à laquelle m'abonnent des amis américains du Dharma), car il y a aussi bien des textes, des questions, des débats, des interviews et des enseignements d'enseignants de toutes les écoles du dharma et de toutes les nationalités qui nous transmettent leur clairvoyance et leur pratique à partir de notre expérience partagée du monde moderne. Je traduis souvent tout ce que je trouve le plus «nourrissant»

pour notre propre pratique de la DsL. Mais je suis toujours en retard, et malgré l'aide formidable de Catherine J, depuis plusieurs mois, je n'arrive pas à traduire tout ce que j'aimerais pouvoir vous donner.
Alors je demande de l'aide! Si plusieurs d'entre vous pouvaient traduire UN texte chaque mois, nous pourrions proposer à la Sangha de la DsL un choix d'enseignements qui seraient une richesse pour tous : la compassion en actes! Si vous craignez de vous tromper, que votre anglais ne soit pas assez bon, je prendrai le temps de relire les traductions – mais ce sera déjà un gros progrès en termes de temps et d'aide. Merci de m'envoyer un mail si vous pouvez le faire. Joshin Sensei

Toucher la terre

Le geste du Bouddha, ce geste lors de son éveil de toucher tranquillement la terre est une métaphore bien que nous ayions à l'intérieur de nous-mêmes cet espace libre, éveillé, déjà réalisé, il a besoin d'être connecté au monde des phénomènes.
Autrement, ce n'est pas complet. C'est pourquoi méditer les yeux ouverts, par exemple, est comme un pont : nous cultivons notre vaste espace intérieur, mais il est nécessairement connecté au monde extérieur.
S'il n'y a qu'une expérience interne, subjective, de l'éveil, nous sommes encore enfermés (dans notre moi). Les armées de Mara ne vont pas battre en retraite.
Nous sommes harcelés de partout – les impôts à payer, les autorisations, les jalousies.

Nous pouvons voir que tout cela est vide, et pourtant cela semble venir vers nous de toutes les directions. Mais en tendant la main vers la terre, le Bouddha reconnut que oui, il y a ce qui est transcendant et inconditionné.
Mais l'humilité demande de ne pas s'en tenir au transcendant et à l'inconditionné. Le Bouddha reconnut et accepta cela : «Voici le conditionné. Voici le monde des sens. Voici la terre qui compose mon corps, et ma respiration, et la nourriture que je prends». Ce geste de sortir du transcendant pour aller vers le monde dit: comment serait-il possible qu'un engagement total dans le monde des sens puisse corrompre la liberté innée du cœur? Cette liberté ne peut être interrompue, ni corrompue, ni abîmée par quelque expérience des sens que ce soit. Donc, pourquoi ne pas permettre à ce monde d'être là en son entier? En reconnaissant complètement, et en acceptant le limité – en ayant besoin de se tourner vers la déesse-terre pour porter témoignage, par exemple – l'illimité se manifeste alors totalement.
Une autre phrase exprime la même idée: «cittam pabhassaram...»: «La nature du cœur est intrinsèquement radieuse; les kleshas (obscurités, souillures, taches...) ne sont que des visiteurs.»...
Ajahn Amaro, extrait de son livre «Small Boat, Great Mountains» cité dans le magazine Buddhadharma.

Manger autrement?

«Le Docteur Richard Béliveau aime dire qu'après les années

de recherche consacrées aux liens entre alimentation et cancer dans son laboratoire, si on lui demandait aujourd'hui de mettre au point une alimentation qui favorise au maximum le développement du cancer, il ne pourrait pas faire mieux que le régime occidental actuel."(1) Dr. David Servan-Schreiber, dans préface de «Cuisiner avec les aliments contre le cancer» des Drs. Richard Béliveau et Denis Gingras - Editions Robert Laffont S.A.- Paris - Février 2008.

Le Docteur PLISNIER (2) «La nourriture carnée n'est pas bien adaptée à l'homme, comme en témoignent notamment la conformation de son intestin, l'atrophie de ses canines et la présence de molaires broyeuses bien développées. Introduite dans le tube digestif, la viande exige une forte réaction acide de l'estomac pour désintégrer cet aliment à prédominance protéique. «Puis, dans l'intestin, il se forme une abondante putréfaction, ce qui libère pas mal de substances toxiques. Dans les urines également apparaît un excès de déchets (urée, acide urique) résultat de la destruction des acides aminés». «Il n'est pas loisible de remplacer une nourriture par une autre sous prétexte qu'elle contient une quantité équivalente de protéines. Ainsi, on vous dira que 100 gr de viande peuvent être remplacés par 150 g de poisson, 100 g d'abats, 1/2 l de lait, 2 oeufs, 60 g de fromage, 200 g de pain complet. Cette équivalence

n'est pas valable. Les protéines végétales ne sont ni toxiques ni concentrées comme dans la viande».2) «Mangez de la santé» - Dr. Emile Plisnier - Editions Ambre- Genève - 2003

Dans «Changez d'alimentation – Mangez mieux et meilleur», le professeur en cancérologie et académicien Henri Joyeux (3) écrit : «Les nutritionnistes doivent, sans crainte, informer la population en disant clairement ce qui est scientifiquement établi et évaluer les résultats de leur campagne d'information.» Et par ailleurs : «Des arguments scientifiques forts sont nécessaires pour proposer de changer les habitudes alimentaires et culinaires classiques des pays hyper-développés (beaucoup de viande et de graisse, peu de fibres) vers les habitudes des pays méditerranéens : pas de graisses saturées, plus de glucides complexes sous forme de fruits et légumes et plus de protéines végétales avec les céréales et les légumineuses.»

Le Docteur Tal SCHALLER (4) propose la règle d'or de l'alimentation saine, la règle des 3 «V» : Végétal, Vivant, Varié. «L'être humain est fait pour se nourrir principalement de végétaux. Les plantes ont cette extraordinaire capacité de transformer l'énergie solaire en oxygène et en molécules organiques qui devraient former la base.» «L'être humain n'est pas un carnivore. La nature ne l'a pas fabriqué comme un chien, un lion ou un tigre.» «Les aliments vivants sont les fruits, légumes, graines

germées, jeunes pousses, algues, oléagineux et autres aliments consommés tels que la nature nous les offre, sans cuisson ni manipulation industrielle.» «Une cure d'alimentation vivante, totalement crudivore est, sans aucun doute, l'un des chemins les plus rapides vers la santé.» «L'alimentation plaisir» – Dr. Christian Tal Schaller - Ed. Vivez Soleil – Chêne Bourg/ Genève -1997

Faut-il être inféodé à une secte pour devenir végé ?

Le militant végétarien, végétalien ou végan en pays latins d'Europe est souvent amené à devoir répondre à la question suivante : à quelle secte appartenez-vous ? On a beau expliquer que l'on n'est inféodé à aucun troupeau et qu'il y a mille raisons de notre choix, il subsistera toujours un léger doute dans la tête de l'interlocuteur quant à une appartenance (dissimulée) à une quelconque secte à caractère ésotérique et mystique. Comme si être végé excluait la réflexion personnelle, autonome, que seule la nourriture carnée serait sensée apporter(...) En effet, suis-je endoctriné par un mystérieux gourou ? Le gourou qui m'endoctrine quotidiennement, c'est un coeur compatissant envers tout ce qui vit et qui existe, et chacune de ses pulsations. Il me rappelle qu'il ne bat pas que pour moi, mais qu'il est en unité avec tous les êtres. Et qu'il souhaite que tout mon être le soit. Jacques Pecher in Revue Végétarienne

Tea-Time

La relation Maître-disciple est une découverte. On avance, je veux dire que pour le disciple, on avance, on est dans le noir, on ne sait pas, on rectifie, on fait des erreurs, etc. Il y a quelque chose de l'ordre de la découverte.

En fait, toute notre pratique est une découverte et c'est difficile de lâcher le connu... (pour aller vers cette découverte).

J'ai écrit un texte que je trouvais un peu abrupt, il s'appelle «Apprendre». Il est dans un des derniers classeurs. Il dit : «Vous ne savez pas.» et je pense que c'est vrai. Vous ne savez pas ce qu'est le Dharma. Vous ne savez pas ce qu'est une relation Maître-disciple.

Vous ne savez pas.

On n'a aucune expérience quand on commence mais bien sûr on veut savoir. Alors à la place on y met des anciennes expériences, et ça ne marche pas. Les anciennes expériences par définition sont vieilles et on ne peut pas faire quelque chose de neuf avec du vieux. Il faut du neuf dans notre vie. La pratique nous donne l'occasion de mettre du neuf. Mais évidemment le neuf est angoissant. On ne sait pas. Il est tentant de revenir à du vieux parce qu'alors on a l'impression de se trouver en terrain solide. C'est complètement faux car du vieux dans une situation nouvelle se casse d'anciennes

constructions mentales et les mettre dans une nouvelle situation ne marche pas. Mais cela semble rassurant. Et on se demande pourquoi ça ne marche pas. On ne peut pas faire avec ce que l'on a fait hier. Aujourd'hui c'est aujourd'hui.

Ça demande une disponibilité, une ouverture. Ça demande d'accepter que l'on ne sait pas. Ça demande l'esprit du débutant «Esprit Zen, esprit neuf. Esprit Zen, esprit du débutant» dit Suzuki Roshi. Ça demande l'esprit comme un enfant prêt à apprendre, à apprendre, à apprendre. plus des enfants. "Je sais, je sais, je sais"...

(suite en juin)

En Vrac:

Sensei avait proposé pour la 1ère retraite de l'année, la retraite d'Hannah Matsuri, la phrase de M°Dogen: «Même si nous ne les aimons pas, les mauvaises herbes poussent.» La retraite s'est bien passée, mais ...pendant ce temps-là vers, microbes et herbes folâtres réputées parasites disparaissent et la santé de la terre avec eux (cf sur ces «Ravages» le site:<<http://voiretagir.org/spip.php?article27>>de quoi transformer le propos de Maître Dogen: « Tu as beau les détester, les mauvaises herbes te sont indispensables» et donc accepter de meilleur gré les mauvais grés et insatisfactions de soi comme nutriments de la pratique.

Pierre

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 .