

DAISHIN

L'Esprit Vaste

大心

Calligraphie d'Akiko San

Joshin Sensei :

- Paris : samedi 9.
- Aix en Provence : Journée de retraite samedi 23,
infos : <http://www.montagnes-et-forets-du-zen.org/retraites-et-journ%C3%A9es>
- Tous les premiers vendredis du mois :
Zazen au Bestsuint à Valence : 19h30 - 21h.

La Demeure sans Limites
est fermée jusqu'au 29 mars 2019..

Février Uposatha : Pour nous asseoir ensemble :

Lundi 4 : lune nouvelle

Mardi 19 : pleine lune

Pour nous rejoindre :

<https://framadata.org/y3r8IUYSAAjF2zsC>

Sommaire

春節 Nouvel an chinois

Cap ou pas cap ? *Lundi vert*

Ecologie à La Demeure sans Limites, *Joshin Sensei*

Tourner la cuillère... ! *Sylvie*

Travail et joie : Être tenzo, *A.C.*

Bouddhisme : comprendre l'interdépendance.

Bouddha, les êtres sensibles et la nature. *D. Loy*

La cloche de la pratique... *Marylise*

En vrac



春節 Nouvel an chinois : Festival du Printemps mardi 5 février : « Fête du printemps - premier kimchi de l'année Bon appétit « !



Cap ou pas cap ? <https://www.lundi-vert.fr/>

Remplacer la viande et le poisson, chaque lundi comme cela est déjà proposé dans 40 pays dans le monde. Pour la planète (gaz à effets de serre, eau, déforestation), pour votre santé (cancer, diabète, maladies cardio-vasculaires), pour les animaux (la majorité des animaux consommés aujourd'hui font l'objet de traitements inacceptables durant leur élevage industriel ou leur abattage).

« Cap ou pas cap ? », interroge la page d'accueil, avant d'inviter à s'inscrire en remplissant un questionnaire sur ses habitudes alimentaires, son caractère et sa sensibilité avec le monde animal. Vous trouverez aussi sur le site des recettes gourmandes sans viande ni poisson.



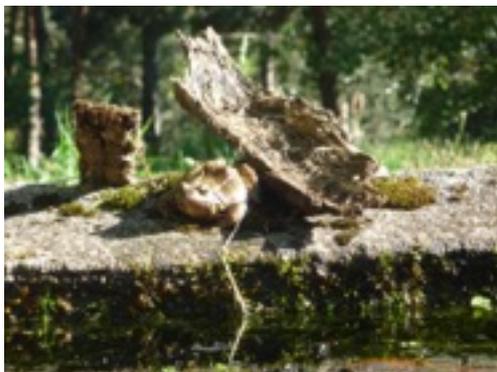
Ecologie à La Demeure sans Limites

Depuis 25 ans, nous sommes installés en montagne, à 1000 m d'altitude, au milieu des prairies et des bois, à l'écart du bourg de St Agrève (07).

Très tôt la question s'est posée : quelle est notre responsabilité envers ce lieu, ces arbres, ces herbes ? Envers les animaux qui y vivent, chevreuils, renards, écureuils... envers nos voisins aussi, qui ont cultivé là, nourri leurs bêtes de ces pâturages, et qui aujourd'hui encore mangent principalement les œufs de leurs poules et les légumes de leur potager ?

Il me semble que le Bouddhisme et l'écologie partagent une même notion, celle de l'interdépendance des êtres et des choses.

Si l'on s'appuie sur cette notion, il devient possible d'élargir considérablement la portée de l'écologie et de se sentir concerné par chaque geste, chaque décision que nous prenons dans notre interaction avec l'environnement.



Par exemple, l'eau de la ville ne vient pas jusqu'à notre lieu-dit, mais nous utilisons l'eau d'une source souterraine, située dans une prairie au-dessus de la maison. L'eau arrive à la maison par un système de tuyaux et de pompe, et ressort vers des cuves.

Nous sommes en amont de voisins, il est donc important qu'à la sortie, l'eau soit impeccable afin de ne pas polluer leur source.

Enfin, pour que tout cela, le soin, l'attention, le travail, ait un sens, il faut une continuité, une cohérence entre chaque étape.

Du potager à l'assiette, de l'assiette au compost.

Ce point sera développé ci-dessous.

Aujourd'hui, voici ce qui s'est mis en place, plus ou moins rapidement, plus ou moins complètement aussi au fil des ans :

- Emploi de produits uniquement bio pour vaisselle et tous les lavages et nettoyages.

Nous faisons le plus souvent nos propres produits avec vinaigre blanc et bicarbonate de soude, additionnés d'huile essentielle de lavande ou de citron. Très efficace et peu cher.

- Potager : chaux, fumier et purin d'ortie ou autres purins de plantes (consoude) et compost.

Malheureusement il y a de moins en moins de vaches, donc de fumier, parce qu'il y a de moins en moins de voisins, et d'élevage... nous réfléchissons à la prochaine étape : nous avons commencé quatre carrés en permaculture l'an dernier, demi-réussite, mais nous nous y remettons cette année.

- Compost des épluchures, etc.

- Jamais aucun produit phyto-sanitaire.

Désherbage de la cour à la main. Ramassage des doryphores et des chenilles du chou aussi.

- Echange de graines avec « graines de troc » prévu pour ce printemps.

- Recueil de l'eau de pluie pour l'arrosage du jardin dans de grands containers.

- Système d'épuration et assainissement performant, bien entretenu mais classique – nous avons envisagé un assainissement par les plantes mais le projet n'a pas été développé.

- Création de toilettes sèches, quatre à ce jour.

Le principe est très simple : un très grand tonneau, recouvert d'un siège de toilette ; de la cendre et de la sciure, le tout vidé et nettoyé tous les deux jours.

On récupère un compost enrichi de paille ou d'herbe pour que tout soit absorbé, mais que nous avons jusqu'à présent hésité à utiliser, même au bout de plusieurs années.

- Recyclage attentif et réparation et ré-utilisation d'un maximum d'objets, suivant les compétences des personnes présentes !

Nous faisons surtout attention à ne rien jeter qui puisse re-servir.

- Ne pas acheter d'objets inutiles. Ce point nous semble spécialement important, car nous essayons de ne pas participer à un certain gaspillage, même si nous avons - et sommes extrêmement contentes d'avoir ! - machine à laver et ordinateur.

Les projets qui n'ont pas vu le jour : un four solaire, des constructions de cabanes en paille, d'autres aussi sans doute dont je ne me souviens pas, mais peut-être un jour... !

Tout ceci est maintenant intégré, et fait partie de notre quotidien. Nous admirons la nature qui nous entoure, et nous voulons en prendre soin.

CUISINE : Il y a un autre point que nous avons beaucoup travaillé : c'est la préparation de la cuisine. A quoi sert en effet de prendre soin du potager, de faire pousser les petites carottes ou les courgettes si ensuite dans la cuisine ces produits sont maltraités, si on les laisse s'abîmer ?

Ou si on les cuit sans soin, et qu'enfin en bout de chaîne beaucoup de nourriture est gâchée et jetée ?



Nous sommes attentives à ne prendre dans le potager que ce dont nous avons besoin, ce que nous allons préparer.

Nous cuisons principalement à l'étouffée ou à la vapeur.

Nous mangeons les fanes, nous épluchons peu, nous ramassons aussi des herbes sauvages au printemps, nous avons suivi plusieurs stages pour être sûres, et des champignons en automne – là aussi ceux dont nous sommes sûres !

Surtout, nous nous efforçons de faire une cuisine à la fois saine et délicieuse : épices, herbes, ail et oignon, et variété... tout cela avec le vrai goût des légumes.

Il y a plein de moyens simples et économiques de réveiller du millet, ou d'accommoder du riz !

Les plats mijotés longtemps dans le four dans une cocotte sont particulièrement appréciés. Notre cuisine est entièrement végétarienne, avec des œufs bio, du soja sous forme de tofou le plus souvent, mais pratiquement plus de produits laitiers remplacés par laits végétaux.

Nous achetons en bio toutes les céréales et souvent les fruits. Mais nous continuons à rendre visite au supermarché du village, pour une partie de l'épicerie, ou au marché hebdomadaire, car ce sont aussi des lieux de rencontre, et de convivialité dans une toute petite ville comme la nôtre.

Enfin, nous avons développé un vrai assortiment de recettes de « restes » - surtout des soupes mixées, des gratins, des croquettes, plein de petites choses rajoutées pour donner du goût (et cacher un peu) faciles et rapides à faire, si bien que nous ne jetons pratiquement jamais de nourriture tout en ayant toujours des repas complets et variés !

Prendre soin : je crois qu'on peut résumer ainsi notre approche ; prendre soin de la terre, de ses habitants et de nous-mêmes. Prendre conscience que chacun de nos gestes a des répercussions, et que nous avons à donner autant qu'à recevoir.

Quelles traces allons-nous laisser ? Comment les alléger, et nous alléger nous-mêmes ?

Vivre en harmonie avec tout ce qui nous entoure : c'est apporter un peu de beauté et de paix dans ce monde.



Joshin Sensei
www.larbredeleveil.org



Travail et joie : être tenzo

J'ai eu la grande chance d'occuper la place de Tenzo pendant la retraite de Nouvel An qui ne se tenait pas une année passée à Espace d'Etoiles.

Je vous livre ici quelques réflexions sur cette expérience, éclairées par la lecture du Tenzo Kyokun (Instructions pour la cuisine dans un temple Zen) de Maître Dogen.

1. Devenir Tenzo

Maître Dogen définit ainsi le rôle du Tenzo dans le Tenzo Kyokun :

« Travaillez avec votre esprit de Bouddha, votre esprit qui cherche l'éveil, en faisant constamment un effort pour servir des repas variés, appropriés aux besoins et aux circonstances, et qui permettront à tous de pratiquer corps et esprit, avec le moins d'obstacles possibles ».

Quand Sensei m'a demandé si j'accepterais d'occuper la place de Tenzo pendant toute la durée de la retraite du Nouvel An, j'ai dit oui, sans bien me rendre compte sur le moment du cadeau merveilleux qui m'était donné.

Et il est vrai que les premiers temps, j'ai eu quelques regrets à ne pas faire kinhin au soleil comme tout le monde et devoir, à la place, m'enfermer dans la cuisine pour la préparation des repas...

Dans le même temps, j'étais débordée quand l'heure du repas approchait, un peu perdue devant une gazinière récalcitrante, et me demandant bien comment j'allais pouvoir servir dans les minutes qui me restaient, des plats qui n'arrivaient pas à chauffer ! Il se trouvait alors toujours quelqu'un qui prenait l'initiative salutaire de se démarquer un peu de ce qui était prévu pour que le repas puisse être servi à temps...

Et puis, au fur et à mesure des jours qui passaient, je me suis aperçue que les choses changeaient ; j'avais de plus en plus de mal à m'éloigner de la cuisine, et, quand les personnes passaient devant la fenêtre de la cuisine pendant kinhin, je sentais qu'elles et moi, nous faisons zazen en activité. Je devenais davantage présente à ma tâche de Tenzo.

2. La place des choses

« Posez à une place élevée les choses qui vont naturellement en haut, et à une place plus basse, celles qui seront plus stables en bas ; les choses qui appartiennent naturellement à une place élevée sont mieux installées en haut, et celles qui appartiennent à une place basse sont mieux installées en bas, et trouveront là leur plus grande stabilité ».

Anne et moi avons rejoint Sensei à Espace d'Etoiles la veille du début de la retraite. Anne et Sensei avaient fait toutes les courses, il restait à organiser la cuisine pour qu'elle puisse nous permettre d'y travailler dans le même esprit qu'à La Demeure Sans Limites.

Il a fallu une période d'ajustement pour que chaque chose prenne sa place, que soient bien identifiés les objets de La Demeure Sans Limites, ceux apportés par les personnes de la Sangha pour la retraite, et ceux du lieu qui nous accueillait, que ce soit sur les étagères ou dans le frigidaire dont seule une partie nous était réservée.

Cette organisation trouvée, il fallait veiller à la transmettre aux autres personnes, et surtout aux différents Tenzos du petit-déjeuner. Cela obligeait à la vigilance !

Et au bout d'un moment, cela se fit : l'esprit de La Demeure Sans Limites était entré dans cette cuisine. Ce n'était bien sûr pas du tout le même lieu, mais les choses avaient trouvé la place juste et du coup on pouvait travailler dans le même esprit qu'à La Demeure sans Limites. Cela s'est vu notamment au moment de la vaisselle, on retrouvait la même façon de faire, dans l'ordre et dans la tranquillité ; et la cuisine devint vraiment un lieu de silence.

3. Les quantités justes

« Lorsque vous connaissez le chiffre exact de la communauté, calculez alors la quantité de nourriture qui devra être utilisée. Pour chaque grain de riz qui sera mangé, fournissez un grain. Quand un grain se divise, on peut avoir deux demi-grains, ou peut-être trois ou quatre. Par ailleurs, un grain peut être égal à deux demi-grains, ou peut-être à un demi-grain. Alors de nouveau comptez deux demi-grains comme un grain. Vous devez évaluer clairement quelle quantité supplémentaire il y aura si l'on ajoute une unité de mesure, ou s'il y aura suffisamment en retirant une unité ».

Cette question des quantités a été pour moi source d'interrogations. Quelle était la quantité juste ? Était-ce de servir de telle sorte que tout soit mangé, quitte à ce que toutes les personnes ne puissent pas être également resservies ?

Était-ce de proposer plus de nourriture, quitte à ce que les plats repartent à la cuisine à moitié pleins ?

Et comment déduire de ce qui avait été mangé un matin au petit-déjeuner ce qui serait mangé le matin suivant ?

C'est ainsi que j'ai compris que le Tenzo devait, à un moment, prendre des décisions, quitte à se tromper.

Que charge lui était donnée d'essayer d'éviter tout gaspillage de nourriture mais que, malgré des stratégies pour proposer par exemple les nourritures plus anciennes avant les nourritures plus récentes, venait parfois le moment où il fallait devoir jeter...



4. Mets raffinés et nourriture simple

« Que votre attitude soit celle de la personne qui désire offrir un festin à partir de légumes ordinaire ».

Sensei avait essayé de simplifier au maximum la tâche du Tenzo pendant cette retraite, et certains jours les légumes en boîte s'invitaient au menu.

Mais j'ai découvert qu'on pouvait couper des légumes ou ouvrir une boîte de conserve avec la même attention et le même désir d'en faire un repas agréable ; le plaisir pouvait venir simplement d'essayer d'agrémenter ces légumes avec les restes du repas précédent ou, si on avait assez de temps, de rendre la présentation du repas agréable à regarder.

5. Kishin sans Daishin

« Efforcez-vous de garder un esprit joyeux et vaste, avec l'attitude attentionnée d'un père ou d'une mère ».

Maître Dogen parle des trois esprits du Tenzo : Kishin (l'esprit joyeux), Daishin (l'esprit vaste) et Roshin (l'esprit aimant).

Je me souviens de ce jour où on préparait un dessert avec du fromage blanc. Comme il restait des gâteaux, j'ai pensé que ce serait bien (et bon) d'en incorporer au fromage blanc. Et c'est ce que l'on a fait. Au moment de servir le dessert, la personne du service est venue me demander si j'avais prévu un dessert particulier pour une personne qui était allergique au gluten ? Eh non, Kishin, l'esprit joyeux, avait mélangé tout le fromage blanc avec les gâteaux, et Daishin, l'esprit vaste, n'avait pas été au rendez-vous, et Roshin, l'esprit aimant, eut beau réfléchir à toute vitesse, cette personne, ce soir-là, n'a pas eu de dessert...

6. Agitation et calme

« Ne laissez pas votre esprit vagabonder, mais ne soyez pas non plus trop absorbé par un des aspects de votre tâche, au point d'en oublier les autres ».

Il y avait quelquefois beaucoup de monde à aider dans cette cuisine toute en longueur, et même si chacun s'efforçait de garder le silence, cela générait parfois une certaine agitation.

C'est après de tels moments que j'ai pu constater que seuls des instants de retour au calme dans la cuisine redevenue silencieuse, pouvaient permettre au Tenzo de revenir à sa pratique, et ainsi de pouvoir vérifier, prévoir, organiser, tout en restant dans la présence.



Pendant ces quelques jours où j'ai été Tenzo, j'ai souvent pensé à Jokei-Ni ou à Marion, et maintenant Toen-Ni, qui l'ont été l'une et l'autre pendant longtemps.

J'ai pensé à la fatigue qu'elles devaient éprouver par moments, mais aussi à la joie de ces petits instants où l'on prend le temps de respirer au soleil, à celle ressentie quand le repas est prêt et qu'il reste juste assez de temps pour vérifier une dernière fois que tout est bien, au sourire qui vient quand toute la nourriture a été mangée et qu'il y en a eu juste assez, ni trop, ni trop peu, comme à celle ressentie le soir avant de quitter la cuisine bien rangée et silencieuse...

Anne Claire



Tourner la cuillère... !

La pratique à La Demeure sans Limites a pour moi valeur d'exemple en matière de respect, de protection, de préservation ou de restauration de l'environnement.

A La Demeure sans Limites, on recherche la vie simple et pure de La Voie du Dharma.

Cette pratique guidée par les préceptes touche tous les aspects de la vie quotidienne.

Je vous livre pèle-mêle différents exemples observés là-bas qui relèvent de La Voie du bouddhisme et qui s'harmonisent aux pratiques de l'écologie.



Sur l'alimentation en général : avant les repas, nous disons :

« *Je reçois cette nourriture comme un médicament qui nous aide à soutenir notre pratique* ».

Manger juste ce qu'il faut, pour ajuster notre consommation à nos besoins plus qu'à nos désirs.

Tout comme le 5ème précepte :

« *Eviter boissons ou aliments intoxicants* » nous engage à choisir les produits consommés selon une logique non consumériste.

A La Demeure sans Limites, la nourriture qui nous est proposée est simple, frugale et répond aux besoins d'équilibre nutritif en privilégiant l'usage de produits frais locaux, ou du jardin.

Des modes de cuissons qui respectent les qualités des aliments, le recours à l'alimentation biologique limitant la pollution induite par l'agriculture, l'utilisation systématique des restes pour confectionner de nouveaux plats, le compostage des déchets organiques sont autant de directions proposées.

« *Respecter la vie, ne pas tuer* ».

Par le choix d'une nourriture végétarienne, La Demeure sans Limites nous propose de nourrir la vie sans détruire celle des autres espèces.

Cela répond également à un objectif d'équilibre lorsque l'on met en balance la quantité d'eau et d'énergie nécessaire à la production d'un kilo de viande tel que c'est illustré dans le film de Yann Arthus Bertrand « *Home* ».

Dans la cuisine, l'organisation est simple, spartiate.

On utilise l'eau avec parcimonie dans l'idée de ne pas gaspiller.

Tout trouve sa place selon une logique pratique, le choix du matériel est efficace et rudimentaire, les bocaux sont en verres, les papiers en kraft, peu de sacs plastique, peu d'appareils mécaniques mais des outils de qualité, l'usage de produits recharges limitant les emballages et la production de déchets, la qualité biologique pour ne pas polluer la nature...

« A quoi bon tous ces produits s'il suffit de frotter ... » !

Dans le jardin il y a des toilettes sèches qui permettent de réduire la consommation d'eau et les déchets, de produire du compost pour le jardin.

Je me souviens du rire de Sensei lorsque je lui ai vanté mon Rice cooker électrique qui cuisait toute la nuit à feux doux pour faire une Guen Mai (soupe de riz). Quelle dépense d'énergie électrique inutile alors qu'il suffit de tourner la cuillère dans la marmite et laisser faire !

Sylvie Myo Jo



Bouddhisme : comprendre l'interdépendance

Le bouddhisme ne propose pas de solution simple à notre crise environnementale. Néanmoins, ses enseignements sur l'impermanence, l'interdépendance, et le non-moi apportent des prises de conscience (insights) dans la nature de notre problème écologique.

Extrait d'un article de Buddhadharma, hiver 2008, Traduction : Joshin Sensei

« Les innombrables problèmes du monde viennent de notre faillite à comprendre que les phénomènes sont impermanents.

Nous faisons des projets comme si nous allions vivre 500 ans. Nous nous battons pour de petites choses.

Les gens cherchent le pouvoir et s'y cramponnent, imaginant qu'ils vont l'avoir pour des générations.

Et même s'ils arrivent à l'attraper, rien ne dure.

Conflits, agressions, incapacités à comprendre les sentiments de l'autre, ou à vivre en harmonie, tout cela vient de notre incompréhension de l'impermanence.



Quand nous comprenons l'impermanence, nous comprenons l'interdépendance.

Il y a là un équilibre subtil entre les deux, et si nous ne savons pas le conserver, tout s'écroule très vite.

Voilà l'origine du réchauffement global et de toute la crise écologique”.

*Ringu Tulku Rimpoche :
Buddhadharma, hiver 2008
Traduction : Joshin Sensei*

« Si nous continuons à maltraiter la terre de cette façon, il ne fait aucun doute que notre civilisation sera détruite.

Changer nécessite un éveil, une illumination.

Le Bouddha a atteint l'éveil individuel ;

maintenant, nous avons besoin d'un éveil collectif pour arrêter cette course à la destruction.

La civilisation va s'arrêter si nous continuons la course au profit, au pouvoir, au sexe et à la popularité ».

Thich Nath Hanh



Le Bouddha, les êtres sensibles et la nature.

Dans les Jatakas qui décrivent les vies du Bouddha avant son éveil, il naît souvent sous la forme d'un animal et dans beaucoup de ces contes, le Bouddha sacrifie sa vie d'animal « peu important », par exemple en offrant son corps de lapin à une tigresse afin qu'elle puisse nourrir ses petits.

Ces contes récuser la dualité généralement assumée entre « humain » et « nature » - comme si nous n'étions pas partie de cette nature !

Ils suggèrent que le bien-être de chacun, aussi insignifiant qu'il puisse nous sembler, est spirituellement important et mérite notre attention et notre soin.

Dans les Jatakas, tous les êtres sont capables de ressentir de la compassion pour les autres et d'agir généreusement pour les aider à apaiser leurs souffrances.

Contrastant avec la théorie darwinienne de « la survie du plus fort », qui justifie souvent notre exploitation des autres espèces, ces histoires nous offrent une vision de la vie dans laquelle tout est relié, tout est partie du même réseau de vie, et par conséquent tout est « inter-responsable », c'est à dire chacun est responsable de chacun.

Cette compassion ne se limite pas au royaume animal.

Si l'on en croit le récit de sa vie, le Bouddha est né sous un arbre, a médité sous les arbres, s'est éveillé sous un arbre, a souvent enseigné sous les arbres, et il est entré dans le Parinirvana abrité par deux arbres.

Il n'est pas surprenant alors qu'il offre sa gratitude aux arbres et aux plantes, souvenons-nous qu'il a reçu une brassée d'herbe pour s'asseoir sous l'Arbre de la Bodhi.

Plus tard, certaines écoles ont dénié que les plantes soient des êtres sensibles, mais le canon pâli est plus ambigu.

Dans un sutra, l'esprit d'un arbre apparaît en rêve au Bouddha pour se plaindre que l'arbre ait été abattu par un moine. Le matin suivant, le Bouddha interdit aux personnes de la Sangha de couper des arbres. Les bikkhus et bikkhunis n'ont toujours pas le droit de couper de branches, de cueillir des fleurs, ni même de prélever les feuilles d'une plante.

Qu'aurait dit le Bouddha de la destruction injustifiée de tout un écosystème ?

*Healing Ecology David Loy
Traduction : Joshin Sensei*



Quand la cloche de la pratique emplit la salle d'Arts plastiques.

Cette année, je suis dans un nouveau collège à Brétigny sur Orge.

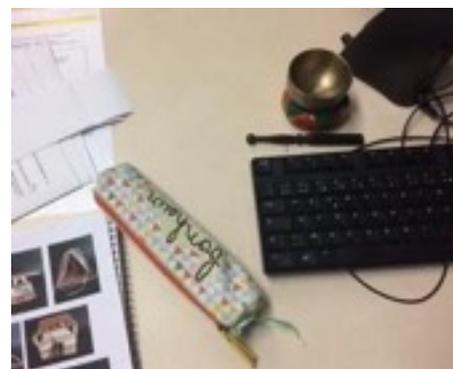
À la rentrée le professeur principal d'une classe de sixième a mis en place la « 6^{ème} méditation » et a demandé autres professeurs de participer au projet.

L'idée est de proposer aux élèves quelques instants de pause, de respiration, de relaxation avant de commencer le cours.

Enthousiaste, j'ai adhéré immédiatement au projet et ramène spontanément ma cloche de méditation n'ayant pas vraiment d'idée précise sur la façon dont j'allais l'utiliser.

Petit à petit elle prend sa place dans la classe.

Elle encadre le début et la fin de la pause respiration, puis au fil des mois elle installe également le silence et cela dans toutes mes classes.



Elle est naturellement posée sur mon bureau à côté de ma trousse et de mon cahier.

Je suis surprise de son impact et des effets qu'elle produit sur les élèves et les adultes.

Même mes tuteurs en parlent dans leurs rapports lors de leurs visites.

Aujourd'hui elle accompagne tous mes cours. Pas de cri, je n'élève pas la voix, de toute façon je n'y arrive pas, juste le son harmonieux de la cloche qui invite les élèves au silence. Et ça fonctionne !

Je pense que mon geste spontané en septembre de mettre ma cloche dans mon sac et de l'emporter avec moi en classe s'inscrit tout simplement dans la continuité des retraites dans la ville.

Dans la journée elle représente aussi pour moi un rappel des moments de pause nécessaires.

Marylise

Illustrations :

Première page :
[Beop Song in Tricycle](#)

<https://tricycle.org/trikedaily/buddhist-cooking-korean-cultural-week/>

<https://lechinois.com/culture/nouvel-an/date-nouvel-an-chinois.php>

Photos de Marcelo, Marylise, diverses personnes à La Demeure sans Limites, nippon news.

En vrac :

Migrants : comment les municipalités et les habitants peuvent travailler en lien pour accueillir et aider : un bon exemple qui vient de Belgique, proposé par *Françoise* :

<https://m.youtube.com/watch?v=ThS23IGDncU&feature=youtu.be>

3 Février au Japon : les démons dehors ! Le festival de Setsubun

Au Japon, février est le mois du nouvel an lunaire et le 3, c'est le jour du changement de saison. Ce jour-là, de chaque maison on jette à l'extérieur des haricots de soja passés au four, pour chasser du foyer les démons et la méchanceté, parce qu'on sait bien que les esprits demeurent dans les haricots de soja !

Et une fois qu'on a jeté des haricots dehors, on se met dehors et on jette d'autres haricots dedans... pour accueillir la chance.



Enfin on mange autant d'haricots qu'on a d'années, plus un pour le Nouvel An afin de "manger de la chance" pour l'année qui vient.

De petits paquets contenant des haricots sont lancés aux participants depuis les sanctuaires shinto et on essaye de les attraper pour attraper la chance ! Une occasion de réjouissances !



Daishin est le bulletin de la Sangha des étudiants de Jôshin Sensei.

Il ne peut exister que grâce à votre participation.

Nous attendons vos textes, textes personnels, extraits de lecture, autres....