

Cadeau pour les vacances :
« Notre état originel, c'est le bonheur... » Alors soyez heureux, étudiez, méditez, et pratiquez tous les enseignements donnés ci-dessous !



DAISHIN

Notre état naturel, c'est le bonheur

(Par Chokyi Nyima Rimpoche, extrait de la revue Buddhadharma, trad. Joshin Sensei).

Introduction de Joshin Sensei :

Ne lisez pas seulement la moitié de ce texte ! Il ne vise pas à faire de nous de : « bonnes personnes », de petits saints. S'il prône le « bonheur » – un mot qu'en occident, on ne peut qu'utiliser avec quelque réticence, compte tenu de l'usage immodéré qui en est fait par toute la publicité ! – il insiste bien sur le fait que ce bonheur ne peut qu'être : 1) un bonheur qui naît du bonheur d'autrui, jamais un bonheur égoïste et 2) que ce bonheur s'appuie sur prajna, la compréhension de la vacuité ; ainsi peut-on lire dans ce texte : « La source du bonheur et du bien-être n'est pas seulement l'attention aimante et la compassion mais aussi une compréhension et une vision juste de la réalité, car celui qui reconnaît pleinement la réalité est un Tathagata, un être pleinement éveillé ».

C'est là, tout le Mahayana, prajna et compassion comme les deux ailes de l'oiseau...

Bon été, plein de bonheur !

Nous savons tous, intellectuellement du moins, que le dharma du Bouddha n'est pas seulement un

objet d'étude, ou quelque chose à pratiquer sur notre coussin de méditation. Mais, occupé à courir dans notre vie quotidienne, nous oublions que la qualité de notre pratique formelle est intimement liée à la qualité de notre esprit, instant après instant.

C'est pourquoi nous pouvons tous enrichir notre vie et la vie des autres en pratiquant les cinq nobles qualités qui sont à la portée de tous : la satisfaction, la réjouissance (au sens de : se réjouir de qqc.), le pardon, le bon cœur et l'attention (ou la présence).

La nature originelle de notre esprit est essentiellement bonne. Le Bouddha a enseigné que tous les êtres sont des bouddhas, recouverts d'une obscurité momentanée. La véritable identité de tous les êtres vivants, pas seulement des êtres humains, est un état d'ainseité (suchness) inconditionnée. C'est la nature originelle telle qu'elle est, pure et parfaite. Nous avons cette capacité inhérente de prendre soin des autres, et de comprendre : cela ne vient pas de notre éducation ni de notre milieu. Pratiquer le dharma signifie simplement développer et nourrir ces qualités intrinsèques. Ceci est notre tâche, notre responsabilité. Selon nous, cette possibilité de prendre soin inclut à la fois la gentillesse aimante (loving kindness, karuna) et la compassion. Nous travaillons à ces deux qualités jusqu'à ce qu'elles soient sans limites, complètement libres de partialité. La capacité de comprendre, lorsqu'elle est complètement déployée, s'appelle « la sagesse qui réalise le non-moi », une compréhension qui voit le fait que le soi, ou l'identité personnelle, n'a pas d'existence réelle.

Il y a beaucoup de méthodes pour déployer à l'infini notre gentillesse et notre compassion et réaliser la vue juste. La satisfaction en est une. Ce n'est pas vrai seulement pour les gens qui suivent un chemin spirituel, mais pour tous. Le mécontentement ruine toutes les possibilités de bonheur et de bien-être, mais le vrai bonheur est immédiatement présent

SOMMAIRE

*Notre état naturel, c'est le bonheur,
Chokyi Nyima Rimpoche*

*La joie de la rencontre,
Jôkei Ni*

En vrac

au moment où l'on se sent content et satisfait.

A partir d'aujourd'hui, et quoi qu'il arrive, appréciez donc ce que vous avez – quoi que ce soit : le confort d'une maison, le plaisir de ce que vous possédez, la bonté des personnes qui vous entourent. Le bonheur est déjà présent et accessible pour chacun de nous.

Souvent quand on imagine ce qui nous rendrait heureux, nous pensons à quelque chose que nous n'avons pas encore réussi à posséder : « C'est presque ça... j'y suis presque, mais... Je vais réussir, c'est juste qu'il me manque encore... » Aussi longtemps que la réalisation de nos désirs est à distance, nous allons rester insatisfaits. Quand nous n'avons pas ce que nous voulons, nous ne sommes pas heureux.

Ironiquement, quand nous avons ce que nous cherchions, ce n'est pas satisfaisant, et nous ne sommes toujours pas heureux... L'herbe est toujours plus verte de l'autre côté !

(...) Quand nous y regardons de près, nous voyons que la base du bonheur est toujours seulement un état d'esprit.

C'est pour cela que ceux qui sont vraiment heureux sont ceux qui apprécient ce qu'ils ont. Dès que nous sommes satisfait, plus rien ne manque. C'est le bon sens des enseignements du Bouddha !

C'est très simple : pas besoin de grands efforts pour être heureux, juste apprécier ce que nous avons ; même si notre vie est très simple, nous pouvons penser : « Cette fleur est vraiment belle... » ou « cette eau est délicieuse... ». Si nous sommes trop difficiles, toujours en train de penser que ceci ou cela ne va pas, rien ne sera jamais parfait. Nous devons apprendre à être satisfait afin que ce que nous avons soit précieux, réel et beau. Sinon, nous allons toujours courir après des mirages.

La seconde noble qualité est la réjouissance. Nos émotions négatives obscurcissent notre bonté naturelle ; le Bouddha a dit qu'il y a 84.000 sortes d'émotions négatives, et parmi celles-là, deux en particulier posent problème, car il est difficile d'en prendre conscience : la fierté et l'envie. L'envie est une de nos plus grandes souffrances morales, et des plus inutiles ! Se réjouir pour les autres, pour ce qu'ils vivent ou ce qu'ils

possèdent, est le remède à cette torture auto-imposée. Nous pouvons mentalement partager le bonheur d'autrui : y a-t-il un moyen plus facile d'atteindre le bonheur ?

La troisième noble qualité est le pardon : la fierté peut être très forte, même quand on aime quelqu'un, parfois notre cœur nous dit : « Le mieux est juste de pardonner », mais derrière cette voix, il y en a une autre qui dit : « Non, ne fais pas ça. Tu es dans ton bon droit. Tu n'as rien fait de mal ». C'est la fierté qui nous empêche de pardonner aux autres, pourtant le pardon est un acte très sain et très beau.

Pardoner et s'excuser ont le pouvoir de complètement guérir les blessures, mais nous devons comprendre quand et comment les utiliser : le moment juste, la façon juste, les mots justes, et même l'attitude du corps juste. Mais lorsque nous le faisons avec tout notre cœur, nous serons toujours capable d'obtenir la paix, le respect et la compréhension mutuelle.

Et le bon cœur, la quatrième noble qualité, est la plus importante. Là aussi, nous devons rechercher ce qu'est le vrai bien-être, en fait, à la fois dans le présent et le long terme. La source du bonheur et du bien-être n'est pas seulement l'attention aimante et la compassion mais aussi une compréhension et une vision juste de la réalité, car celui qui reconnaît pleinement la réalité est un Tathagata, un être pleinement éveillé. Et inversement, la source de la souffrance est la haine, l'avidité et l'esprit étroit. Ce sont les racines d'où grandissent tous nos problèmes.

Par « vision juste », j'entends, connaître la nature des choses, juste comme elle est : la nature basique, fondamentale de ce qui est. Cette compréhension va de pair avec la façon dont nous expérimentons les choses. Tout ce qui nous apparaît semble réel et solide, mais n'est en fait qu'une simple impression de quelque chose qui se produit comme résultat de causes et de conditions. En elles-mêmes, et par elles-mêmes, les choses ne possèdent pas même une ombre d'existence solide. C'est pourquoi le Bouddha enseigne que tous les phénomènes sont la vacuité, et qu'ils se produisent par la

connexion interdépendante. Il est donc important d'étudier les douze liens de la production co-dépendante, à la fois externes et internes. Ceci nous permettra de voir que l'esprit est de toute première importance : tout dépend de lui. Tout ce qui expérimenté, ressenti ou perçu est dépendant de l'esprit – d'un expérimentateur expérimentant, observant, connaissant.

Par exemple, le Bouddha dit que toutes les choses composées sont impermanentes et non-réelles. Nous avons toutefois le sentiment instinctif que les choses sont bien réelles et permanentes. Le Bouddha nous pose là un défi : il nous dit que nous n'avons pas pris la peine de regarder de près, ni de questionner nos

propres croyances¹. Lorsque nous le faisons, nous voyons que les choses ne sont pas ce qu'elles paraissent. Elles sont re-formées, encore et encore, à travers les causes et les circonstances, à chaque moment. Quand nous poussons cette recherche, nous voyons que les choses sont composées de parties de plus en plus petites, les molécules, les atomes, et encore de plus petites particules. A la fin, on pourrait trouver que même les atomes n'existent pas vraiment. Dans les vers du Chemin du Milieu, Nagarjuna écrit que puisqu'on ne peut pas trouver du formé qui existe, l'in-formé ne peut donc pas non plus exister. Il dit que le samsara est dans notre pensée. Quand nous sommes libres de la pensée, c'est la véritable liberté. La découverte d'un état naturel non-conditionné implique un processus d'apprentissage, de réflexion, et de méditation. Le plus important est la méditation. C'est ce qui permet à notre bonté basique de se manifester. Pour réussir cela, il nous faut

¹ C'est le « grand doute » dont on parle dans le Zen : non pas douter des enseignements – encore que le Bouddha nous conseille de les mettre en question et de les vérifier par nous-même – mais d'abord, douter de nos propres formations mentales et de ce que nous appelons : « je sais ! ». Sensei.

appliquer les enseignements dans notre vie quotidienne. La première étape vers le développement de la gentillesse est l'attention, la présence : rendre notre esprit aussi tranquille et clair que possible, ce qui est la cinquième qualité. C'est une chose que nous pouvons pratiquer chaque jour, partout, en toutes circonstances. Nous pouvons être conscient de chaque moment. Que sommes-nous en train de dire, de penser ? Comment sommes-nous en train de bouger ? Soyez attentif à chaque moment, avant de bouger, avant de parler, et en bougeant, en parlant. Ceci est l'attention, que vous pouvez développer dès aujourd'hui.

Chokyi Nyima Rimpoche

Le bonheur dépend de nous : tout est déjà là ! Sensei.

La joie de la rencontre

Les 8, 9 et 10 juin dernier, l'école Sôtô d'Europe, dont un bureau est installé à Paris depuis quelques mois, a organisé des cérémonies de commémoration et un symposium pour le 40e anniversaire de l'implantation du zen Sôtô en Europe. Cet événement s'est déroulé près de Blois à la Gendronnière. Joshin Sensei y était invitée en tant qu'abbesse de la Demeure Sans Limites (Hôkaiji), représentante de l'école Sôtô en Occident. Malheureusement, étant déjà demandée pour d'autres activités du Dharma, Sensei a décidé de m'y envoyer pour la représenter. D'autant plus que Aoyama Roshi, supérieure du Aichi Senmon Nissôdô

à Nagoya (Japon), où j'ai déjà passé plusieurs retraites, s'était déplacée spécialement pour cette occasion et allait y donner un enseignement. Il y avait aussi Okumura Roshi (1), maître japonais installé aux Etats-Unis depuis de longues années maintenant. Tout cela me réjouit et je remerciais Sensei de me donner cette opportunité de revoir Aoyama Roshi, que je n'avais pas vue depuis mon dernier séjour au Japon en 2002, lorsque j'avais eu la joie de célébrer avec elle « Hossenshiki », le Combat du Dharma. L'idée d'écouter et de passer quelques heures en présence de ces deux grands maîtres me donnait beaucoup de joie. Il y avait aussi d'autres représentants de notre école dont le Sôkan – le représentant de l'Ecole Sôtô – pour l'Europe, le directeur de l'école Sôtô au Japon, des enseignants venus du Japon, d'Amérique du Nord et d'Europe. Nous étions environ 500 participants. En arrivant à la Gendronnière, endroit que je ne connaissais aucunement, le taxi m'a déposé devant : « le Château », bon d'accord, ici nous sommes sur la Loire, cela me change un peu du plateau ardéchois... J'ai beaucoup apprécié le lieu, surtout le parc avec ses arbres immenses. Je ne me souviens pas avoir jamais vu d'arbres si majestueux. Donc, je me présente à l'accueil et c'était amusant car je me retrouvais un peu comme lorsque l'on arrive dans un pays comme le Brésil par exemple, où tout est surdimensionné. Très gentiment, on m'amena à la chambre que je devais partager avec une autre nonne française résident au Japon depuis plusieurs années, qui a passé quelques mois au Nissôdô. Cela nous donna l'occasion d'échanger nos propres expériences. Je remarquai que l'on se retrouvait un peu comme des anciennes compagnes d'école et c'est vrai que j'ai beaucoup apprécié ces moments. Je posais vite mes affaires et allais directement dans le zendo où avait lieu les premières interventions. Arrivée tard dans la matinée, je me retrouvais assise à l'entrée. Et là, oh bonne surprise, Aoyama Roshi à deux pas, avec la nonne qui l'assistait. Au

moment de sortir, je profitais de l'occasion pour aller lui présenter mes respects. Je crois que nous étions très contentes de nous revoir après tout ce temps, je l'étais d'autant plus qu'elle était là, en France, chose que je n'aurais pas pu imaginer, même si je lui avais déjà demandé plusieurs fois de venir nous rendre visite... Nous sommes donc sorties ensemble et je dois bien dire que j'en ai été très fière. Plus tard, je la rencontrais tranquillement dans sa chambre où nous avons pu prendre des nouvelles des unes et des autres.

L'après-midi, Okumura Roshi donnait un enseignement, j'ai beaucoup apprécié sa simplicité, sa fidélité envers son Maître Uchiyama Roshi et son honnêteté. Le sujet était « Unicité et Universalité du zazen de Dôgen Zenji ».

Entre les discours du Dharma, il y avait des poses et j'en profitais pour discuter, rencontrer des Maîtres et d'autres pratiquants. Il faut dire que j'ai été assez surprise par certaines pratiques. Par exemple, une grande tente avait été installée afin de faciliter les rencontres mais lorsque je m'y suis dirigée, il y avait un tel brouillard de fumée de cigarettes que je n'ai pu résister et je suis donc repartie un peu plus loin. Les repas aussi, m'ont surpris. D'abord parce qu'il y avait des bouteilles de vin sur les tables et je dois dire que cela m'a choqué que l'on ne puisse pas rester sans vin durant trois jours, même si : « La France est le pays du vin » !!! En présence des monastiques, cela m'a paru déplacé. Quand à manger en silence, on n'en parle même pas, la table étant le lieu de la convivialité, j'en suis ressortie avec la tête remplie de brouhaha !!! J'ai pu voir à cette occasion le fossé qui sépare un grand centre tel que la Gendronnière et la pratique au quotidien, simple et austère d'un petit lieu comme la Demeure Sans Limites.

Le lendemain matin vers 9h30mn a eu lieu la cérémonie de la gratitude, puis le symposium a repris, d'abord avec Aoyama Roshi. Pour la première fois je pouvais comprendre ses paroles, alors que je l'avais entendue des dizaines de fois donner des enseignements au Nissôdo et que chaque fois je ressentais la frustration de ne pouvoir la comprendre. A la Gendronnière, j'ai eu la joie d'écouter un enseignement – dont le titre était « La vérité est unique » – d'une telle profondeur, simplicité et intensité que j'en suis repartie pleine d'énergie du Dharma.

Après son intervention, un maître italien a pris la parole. A la fin de ces deux prises de paroles, j'ai dû repartir pour la Demeure sans Limites.

Je suis très heureuse d'avoir été envoyée par Sensei à cette manifestation car, en rencontrant et échangeant avec d'autres pratiquants de la Voie, cela a permis à la Demeure Sans Limites de sortir de : « ses frontières ». Il me semble important que de temps à autre les membres de l'école Sôtô Zen en Europe se réunissent afin de mieux se connaître et s'apprécier. Je regrette que cela ne puisse se faire plus souvent, malgré les souhaits et les tentatives de Sensei. Cette fois-ci était peut-être un premier pas...

Dans le Dharma. Gasshô.

Jôkei-Ni

En vrac

Le papillon vole de fleur en fleur goûtant l'une, la comparant à l'autre allant voir ailleurs si le nectar est meilleur mais sa faim n'est pas comblée...

La fourmi choisit une seule fleur la graine est lourde, le chemin est difficile, peu importe, elle continue oh oui, comme elle est satisfaite !

Céline

Adieu, Muse, va dire aux hommes ce soir de fête en la cité que dans la prison où nous sommes on meurt de les avoir aimés.

Max Jacob, envoyé par Huguette

Se retrouver nu au beau milieu d'une cuisine : étrange pour un monastère, non ? Et pourtant c'est bien ce qui finit par arriver à la Demeure sans Limites lorsque vous quittez un instant votre bulle où vous êtes seul au monde pour vous ouvrir à l'autre ; lorsque vous vous retrouvez sans les conventions sociales habituelles derrière lesquelles on se cache si aisément :

« Vous en voulez ?

- Non, non allez-y...

- Vous êtes sûr, parce qu'on peut partager sinon ?...

- Non, je vous en prie, allez-y... »

Lorsque le silence et gasshō viennent simplifier les rapports à l'essentiel, on peut se retrouver comme nu. Parce que l'espace s'ouvre un peu, parce que toutes ces habitudes avec lesquelles on s'habille d'ordinaire tombent une à une, on se retrouve nu.

C'est de prime abord bien inconfortable : être dévêtue devant l'autre, cet inconnu, vous pensez ! C'est quand même gênant... déjà qu'on ne s'aime pas beaucoup nous-même.

Être nu, être à nu, c'est dévoiler tous les défauts, toutes les faiblesses. Et puis le corps parle : il raconte tout notre passé qu'il a comme engrammé ; il raconte nos pensées qui nous absentent du présent pour un hypothétique futur, ou pour un passé révolu. Notre corps parle et nous dévoile, et c'est inconfortable...

Jusqu'au moment où l'on réalise qu'à la Demeure sans Limites on ne sera pas jugé, qu'on y est même accueilli pour ce que l'on est dans une grande simplicité et une bienveillance qui rassure et détend. Et c'est parce qu'on goûte à cette bienveillance envers soi qu'on peut aller s'asseoir simplement avec ce que l'on est et accorder un peu plus de douceur aux pensées et aux émotions qui nous habitent.

Maria

* * * * *

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.*