



Juillet :

du 11 au 14 :

« Lune et Éveil dans les poèmes du Zen »

Approche de la calligraphie : le cercle de la lune.

Retraite dirigée par Joshin Sensei



Août :

du 10 au 18 : O'BON -

commentaires sur le texte "Prêt pour la mort"

de Dzogchen Ponlop Rinpoche

Retraite dirigée par Jokei Sensei



DAISHIN

BONHEUR -

tout un N° sur le bonheur :

« Abandonner ce qui est nuisible, et encourager ce qui conduit au bien-être... »
Un commentaire d'un des sutras du Nikaya.

Jj Prendre soin du monde, prendre soin de soi : un chemin inttendu vers le bonheur à travers le travail de la psychologie positive qui nous encourage à « Vivre dans le flux ».

Lâcher prise de nos pensées : un enseignement sur zazen d' Uchiyama Roshi

Le témoignage de deux femmes, à l'encontre des idées reçues :
« On a essayé de nous faire croire qu'une belle vie était une vie facile... »

La Voie du Bouddha

L'ensemble des enseignements du Bouddha pourrait se résumer ainsi :

« Rien, pas la moindre chose, ne peut être saisi comme moi, ou mien. Ainsi est la liberté ».

Le chemin vers la véritable liberté passe par la fin de naissance-et-mort, cette identification chargée d'affects avec moi et mien, dans cette vie même. C'est pourquoi l'enseignement du Bouddha s'appelle la « doctrine de l'immédiateté ».

On peut obtenir un bonheur stable dans cette vie - un bonheur qui ne dépende pas des circonstances, mais qui vient du fait d'être en accord, à l'unisson avec sa pleine humanité, et surtout avec la nature propre de l'esprit qui est vaste et spacieuse. Malgré nos talents innés, ce bonheur n'est pas atteint facilement - il demande une discipline intérieure consistant surtout dans ses premières étapes en une attention aimante et une recherche calme.

Sa Sainteté, le Dalaï Lama l'a dit de nombreuses fois, en diverses occasions, la discipline équivaut à « identifier les facteurs qui mènent au bonheur et ceux qui mènent à la souffrance. Ceci fait, on peut se mettre à éliminer graduellement les facteurs qui mènent à la souffrance, et cultiver ceux qui mènent au bonheur. Ceci est le chemin ». Et pour cette entreprise, il insiste toujours sur la compassion comme facteur essentiel.

Le chemin de l'effort sincère, de la compassion et de la gentillesse est bien montré dans les mots d'encouragement du Bouddha, et les commentaires de l'enseignante Sharon Salzberg :

« Abandonnez ce qui est nuisible, ô moines, On peut abandonner ce qui est nuisible, ô moines ! Si cela n'était pas possible, je ne vous demanderais pas de le faire. Si cet abandon apportait malheur et souffrance, je ne vous demanderais pas de le faire. Mais comme abandonner ce qui est nuisible apporte bienfaits et bonheur ; Alors, je vous dis « Abandonnez ce qui est nuisible ! » Cultivez ce qui est bénéfique, ô moines ; On peut cultiver ce qui est bénéfique. Si cela n'était pas possible, je ne vous demanderais pas de le faire.. Si cultiver ce qui est bénéfique apportait malheur et souffrance, je ne vous demanderais pas de le faire. Mais comme cultiver ce qui est bénéfique apporte bienfaits et bonheur ; Alors, je vous dis « Cultivez ce qui est bénéfique ! »

Anuttara Nikaya

Ceci est un de mes passages préférés pour de nombreuses raisons. Il donne parfaitement en exemple la compassion extraordinaire du Bouddha. L'esprit du Bouddha voit seulement la souffrance et la fin de la souffrance, et il exhorte ceux qui tombent dans la souffrance à faire attention, à prendre soin sans les condamner. Il voit ceux qui se dirigent vers la fin de la souffrance et se réjouit pour eux.

Ces paroles inspirent aussi une confiance en soi- cela peut être fait... Je peux le faire. Si je suis honnête avec moi-même je dois reconnaître que souvent je trouve difficiles les enseignements parce que j'ai peur de ne pas être capable de

les mettre en œuvre. Mais quand j'ai confiance en moi, mon amour pour les enseignements grandit de façon exponentielle.

Quand je suis allé pour la 1^{ère} fois rencontrer Sayadaw U Pandita pour recevoir ses instructions sur metta, il m'a demandé si je pensais réussir, et je me suis dit : « Il veut savoir si je suis prétentieux ». J'ai répondu : « Eh bien, je ne sais pas si je vais réussir ou non ». Il a alors secoué la tête l'air peiné : « Vous devez toujours approcher les choses avec l'attitude intérieure de celui qui va réussir. C'est cela que le Bouddha enseigne ».

Donc il est nécessaire de développer certaines compétences de l'esprit - prendre soin, faire attention. Mais ce n'est pas une auto-absorption narcissique - nous dévoilons notre relation avec le monde en révélant les illusions qui nous font vivre. Le Bouddha enseigne qu'en nous protégeant nous-même, nous protégeons les autres ; et en protégeant les autres, nous nous protégeons nous-même.

« Et comment, ô moines, se protège-t-on soi-même, et protège-t-on les autres ? En pratiquant fréquemment et en développant les Fondations de l'Attention.

« Et comment, ô moines, se protège-t-on soi-même, et protège-t-on les autres ? Par la tolérance, la non-violence, la gentillesse aimante, la compassion ».



Dans le Mahayana, cet enseignement se retrouve dans l'engagement de pratiquer la Voie pour le bénéfice de tous

les êtres.

Ce sont donc là les traits essentiels à la pratique de la Voie : méditation, attention, recherche qui nous aident dans l'effort d'abandonner ce qui est nuisible, et d'encourager ce qui conduit au bien-être, et en même temps, à la compassion sans limites, à la gentillesse, à la joie et à la paix. Le cadeau ultime de ce chemin est la réalisation de la liberté - un esprit qui ne s'accroche plus à rien n'est plus entravé.

Christopher McLean <http://home.primusonline.com.au/peony/theway.htm>
trad. Joshin Sensei

Ouvrir la main des pensées Opening the Hand of Thought

J'ai dit que si vous vous asseyez et pensez pendant zazen, cela alors est « penser » et pas « être en zazen ». Est-ce que ça veut dire qu'aucune pensée ne devrait survenir pendant notre zazen ? Est-ce qu'un « bon » zazen c'est celui pendant lequel aucune pensée ne nous a traversé l'esprit ?

A ce point, nous devons clairement faire la distinction entre « courir après ses pensées et penser » et « idées ou pensées qui juste surviennent ». Si une pensée survient pendant zazen et que nous courons après, alors nous pensons et nous ne faisons pas zazen. Pourtant cela ne veut pas dire que nous faisons zazen seulement quand toutes les pensées ont complètement cessé. Comment comprendre cette contradiction ?

Imaginez qu'on place une grosse pierre près d'une personne qui fait zazen. Puisqu'une pierre n'est pas vivante, peu importe combien de temps elle va rester là, aucune pensée ne s'élèvera en elle. Par contre, la personne, elle, est un être humain. Même

si elle s'assoit aussi immobile que la pierre, on ne peut pas dire qu'aucune pensée ne va s'élever. Au contraire, même, si aucune pensée ne survenait, on ne pourrait pas dire qu'elle est vivante. Bien sûr, la vérité de la vie n'a jamais signifié être aussi « sans vie » qu'une pierre. C'est pour cela que vouloir être sans pensée n'est pas l'état idéal lorsqu'on est assis en zazen. Il est tout à fait naturel que des pensées surviennent. Et pourtant si nous courons après, nous sommes en train de penser, et pas de faire zazen. Alors quelle doit être notre attitude ?

En bref, notre attitude en zazen vise à maintenir notre position de zazen avec notre chair et nos os, et avec notre esprit lâchant prise des pensées.

Qu'est-ce que c'est lâcher prise des pensées ?

Eh bien, quand nous pensons, nous pensons à quelque chose. Penser à quelque chose signifie attraper quelque chose ; s'abstenir d'attraper signifie lâcher prise des pensées.

Quand la pensée de quelque chose s'élève, aussi longtemps que la pensée n'attrape pas ce quelque chose, rien n'est formé.



Par ex. même si la pensée A (une fleur) apparaît, aussi longtemps qu'elle n'est pas

suivie de la pensée B (est belle), aucune signification comme AB (une fleur est belle) ne se forme.

Donc même si la pensée A survient en effet, du moment que la pensée ne continue pas, A s'élève avant la formation d'un sens – n'ayant pas de signification complète, elle va disparaître, emportée par le flot de la conscience qui se poursuit.

*P.49-50 du livre *Opening the Hands of Thought* de Koshō Uchiyama Roshi trad. Joshin Sensei*

Vivre dans le flux



Une « découverte » de la psychologie positive : ce qui rend particulièrement heureux une majorité de personnes n'est pas le relâchement ou la distraction (culte moderne de l'homo distractus), mais « au contraire, la poursuite d'une activité qui mobilise le corps ou l'esprit jusqu'à leurs limites dans un effort volontaire en vue de réaliser quelque chose d'important »..

Mihali Csikszentmihalyi

« La répression n'est pas le chemin vers la vertu. Quand les gens se retiennent (de faire quelque chose) par peur, leurs vies en est nécessairement diminuée. Ce n'est qu'à travers une discipline librement choisie qu'on peut profiter de la vie en restant dans les limites de la raison ».

L'état de flux (anglais flow) – ou « être dans le courant » est

un état de concentration ou d'absorption complète avec l'activité ou la situation en cours.

« Pour réussir, il faut qu'il y ait un bon équilibre entre le défi présenté par la situation, et les connaissances, ou les points forts de la personne. Si la tâche est trop facile, ou trop difficile, cet état de flux ne se produit pas. Si la tâche est trop facile, l'apathie est présente ; trop difficile, et c'est l'angoisse ».

Mihali Csikszentmihalyi caractérise cet état par plusieurs composants, dont un retour (feed back) rapide et sans ambiguïté. Les distractions sont exclues de la conscience, et la conscience de soi disparaît. Le sens du temps est changé ; et enfin, l'activité devient une fin en elle-même.

Cet état de flux est applicable dans toutes les situations et toutes les relations ; même en des temps d'adversité, cet état peut transformer un échec en challenge. Il y a des personnes qui sont ainsi capables de transformer tout ce qu'elles rencontrent dans leurs vies en un challenge plaisant, gardant ainsi un calme intérieur et un état d'esprit tranquille.

Pour Mihali Csikszentmihalyi, les traits associés à ce type de personnalité sont la curiosité, la persévérance et l'humilité.

Quand on est dans ce flux, on dépasse l'état "naturel" de l'esprit qui est une entropie (désordre) psychique.



« Contrairement à ce que l'on croit, l'état normal de l'esprit est le chaos... quand on le

laisse à lui-même, sans fixer son attention, l'ordre basique de l'esprit se révèle. L'entropie est la condition normale de la conscience, une condition qui n'est ni utile, ni agréable ».

Le flux est simplement une façon de « lâcher prise », autrement dit d'accepter passivement les choses comme elles se présentent. La télévision est le moyen privilégié de distraire l'esprit de l'entropie psychique sans créer de challenge ni de feedback qui permettraient à l'esprit d'entrer dans cet état de flux. C'est pourquoi elle ne nous apprend rien, et nous laisse un sentiment de vide et de frustration.

Le cœur du message du travail de Mihali Csikszentmihalyi est selon le New York Times : « Le chemin vers le bonheur n'est pas celui d'un hédonisme sans but, mais il passe par un défi conscient (mindful) ».

Source : *La Vie*, Wikipedia
http://www.ecobuddhism.org/wisdom/psyche_and_spirit/mcflow/ trad. Joshin Sensei

Prendre soin

Mai, printemps pluvieux. Sensei nous offre à Auriol un enseignement à propos de "Prendre soin".

Prendre soin de soi, c'est prendre soin du monde. Ce que je fais ou ne fais pas touche l'univers entier. Sensei évoque le filet d'Indra, représentation du monde dans le bouddhisme indien où chaque chose, chaque être est relié aux autres. Il n'y a pas de moment où nous ne dépendons pas des autres.

Faire Gassho, c'est réunir le monde et soi, le monde dans une main, soi dans l'autre. Désormais, je m'exerce à être

plus présente, plus douce quand je m'incline en faisant Gassho. Je ne fais plus Gassho pour moi, je fais Gassho pour l'univers, avec lui. Cela change tout.



Pendant zazen, Sensei nous demande : Comment avez-vous laissé le monde ce matin ? Comment avez-vous laissé votre chambre, votre salon ? Comment avez-vous laissé votre entourage ? Chant de la pluie sur le toit, les larmes coulent sur mes joues. Le cœur, l'âme, sont touchés. La respiration se fait plus légère, profonde, paisible. Sur mon coussin, j'invite mes ancêtres, toutes celles et ceux qui m'ont précédée, grâce à qui je respire en cet instant. Zazen devient un temps de réconciliation avec un passé longtemps rejeté. Quand je fais zazen, le monde fait zazen avec moi. Quand je me bats contre mes pensées, je me bats contre le monde. Si j'accueille mes douleurs, mes tensions, je sème des graines de paix. Quelle est ma place dans ce monde ? Question sans réponse.

Aujourd'hui, assise en zazen avec le monde, je suis à ma place. Présente à ma respiration, le monde respire avec moi. Chacune de mes

pensées, de mes actes a un impact sur le monde. Responsabilité qui m'amène à plus d'attention, de douceur.

Le lendemain de la journée de pratique, je marche lentement dans la nature. Près d'un banc, deux mégots de cigarettes et un mouchoir en papier blanc à même le sol. D'ordinaire, j'aurais pesté intérieurement. Là, imprégnée de la journée précédente, je respire, je pense à ces personnes qui sans le savoir, se sont blessées et ont heurté le monde dans un même temps. Je ramasse doucement le mouchoir et les mégots, les dépose dans une poubelle. Reprise de ma marche silencieuse.

Jour suivant, je reprends le même itinéraire. Je marche en conscience, mais quand même, il reste des tensions. Que vais-je laisser sur la terre, sous chacun de mes pas, si je suis encore dans un passage en force, si je n'écoute pas mon corps en profondeur ? Je ralentis, délie mes épaules, relâche la mâchoire, le pas se fait plus lent, plus léger. Quand je prends soin de mon corps, je prends soin du monde. Ce que je n'arrivais pas à accomplir pour moi seule, je peux désormais le faire puisque c'est aussi pour l'univers entier.

La manière dont je tiens ma tasse le matin, les gestes avec lesquels j'étends le linge, le plie, le repasse, mon intention en vidant les poubelles, tout cela a un impact sur le monde. Le chemin se déroule sous chacun de mes pas.

Je redoutais la dureté de la voie du zen, j'y découvre une délicatesse infinie.

Florence Namaste

Le bonheur au quotidien

Deux femmes ont écrit un livre pour raconter leur vie après la naissance d'un enfant handicapé. Voici leur conclusion :



Anne-Dauphine Julliand :

Nous sommes conscientes toutes les deux que les épreuves et le bonheur ne sont pas antinomiques. On a essayé

de nous faire croire qu'une belle vie était une vie facile. Mais c'est la plus grande cause d'une société dépressive, car au premier couac, on se dit : « Dommage pour moi, j'ai raté le coche ». Il n'y a pas, d'un côté, une vie belle, de l'autre, une vie moche. La vie est belle quoi qu'il arrive. Notre société nous fait confondre bonheur et idéal : être heureux est devenu quelque chose que l'on doit atteindre, en cochant des cases. Ce qu'on nous propose, ce sont des codes de réussite sociale. J'ai appris à m'en affranchir. Certaines personnes se contentent de peu pour être heureuses. Les enfants ont cette capacité-là, et des adultes la conservent. Le bonheur devient le but du quotidien.

Chaque jour, on a de quoi être heureux, au moins un petit instant.

Laurence Kiberlain :

Vous et moi partageons cette faculté à vivre les choses au jour le jour. Les épreuves ne nous empêchent pas d'accepter des moments de bonheur. Sans être dans l'angélisme et nier les difficultés. J'aurai aimé que ma fille naisse normalement. Mais là, pour rien au monde, je voudrais une fille qui ne soit pas elle.

La Vie

« La peinture est une poésie muette,
la musique est une peinture invisible
Aucune préférence ni la courbe,
ni la ligne droite, ni le clair, ni l'obscur...
Quand la couleur s'en va,
le squelette reste,
un souffle de brouillard le traverse,
la pièce se remplit par le silence,
dans l'obscurité de la lumière arrive l'attente... »

Miloslav Moucha



Peinture Kim En Joong

*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...*