

La Demeure sans Limites :

Consulter le site de la DsL pour le programme d'été avec les dates de retraites.

## Le Bonheur

Bienvenue dans la Sangha :

- à la Demeure sans Limites  
avec Joshin Sensei :  
Jerôme V. Daiten Shinso
- Et 3ème anniversaire de rakusu :  
Marianne Daijaku Joen  
Martine Daiken Choen
- à Shikantaza (Mons BE)  
avec Joshin Sensei et Michel Mokusho :  
Fabienne A. Daien Dokyou  
Sandrine C. Daisei Gyokuen  
Françoise M. Daiten Toko  
Christiane U. Daijo Kojaku  
Pierre V. Daiyo Doen  
Matthieu V. Daiko Enken



**DAISHIN**

### Le vrai Bonheur

C'est notre comportement quotidien qui construit notre Bonheur et induit un sentiment de satisfaction ou de frustration. Le mental est à l'origine de notre attitude. La motivation le détermine, elle est la clé de notre comportement.

Le but de nos vies est de réaliser le Bonheur et de vivre dans la joie et dans la plénitude qui l'accompagnent. Il est possible d'atteindre ce but si nous ne perdons pas l'espoir que nous pouvons y parvenir. L'espoir permet de développer le courage et de ne plus voir l'existence comme vide de sens, désespérée, sans but. Il est nécessaire et vital pour nous accomplir et pour atteindre nos objectifs, même de simples projets.



Le bonheur de ce monde est soumis à nos désirs, c'est pourquoi il est instable. La caractéristique du désir est de ne jamais être satisfait et il nous conduit à vouloir recevoir et posséder toujours plus. Cette insatisfaction permanente crée la souffrance car le bonheur qui résulte de l'accomplissement du plaisir ne dure pas. Nous avons peur de le voir disparaître parce que nous savons qu'il est inconstant et nous sommes comme des enfants qui croyons qu'en accumulant des instants de bonheur nous échapperons au malheur. Ainsi, la diversité des objets sur

lesquels nous projetons nos fantasmes et nos espoirs de bonheur sera toujours insondable et frustrante.

Nous pourrions vivre dans un état de bonheur permanent lorsque nous serons libérés de l'ignorance. L'Eveil met fin à l'illusion et aux renaissances, les causes et conditions qui produisent des effets douloureux disparaissent.

Nous réalisons alors un état de Bonheur qui ne dépend plus des circonstances extérieures ou de nos émotions.

Le vrai Bonheur ne dépend d'aucun être, d'aucun objet extérieur. Il ne dépend que de nous. Ce sont nos actions, nos paroles, nos pensées qui engendrent le Bonheur ou la Souffrance. Elles sont gouvernées par notre Esprit. Si nous transformons notre esprit nous obtenons le Bonheur.

*Paroles du Dalai Lama aux femmes, Catherine Barry, édition du Rocher*

« Déposer le fardeau  
de notre avidité  
est le bonheur,  
nous sommes alors rafraîchis,  
désaltérés, calmés. »

*Dhammapada*



*fleursdesiametaillieurs.com*

## Sommaire

1. Qu'est-ce que c'est le bonheur pour un/e pratiquant/e des Enseignements du Bouddha :

Le vrai Bonheur  
*Dalai Lama.*

Notre état naturel,  
c'est le bonheur  
*Chogyi Nyima Rimpoché*

A portée de cœur  
*Joshin Sensei*

2. Propositions de lectures par les pratiquants de la Demeure sans Limites (1ère partie)

## Notre état naturel, c'est le 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, occupés 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 quelque chose ), le pardon, le bon coeur et l'attention ( ou la présence ). La nature originelle de notre esprit est essentiellement bonne.



*meetup.com*

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, metta ) et la compassion ( karuna ). 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 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 toujours la base du bonheur est 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 satisfaits, 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.



*gulliver.centerblog.net*

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 coeur 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.

Pardonnez et s'excusez 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. Lorsque nous le ferons avec tout notre coeur, nous serons toujours capable d'obtenir la paix, le respect et la compréhension mutuelle.



Et le **bon coeur**, la quatrième noble qualité, est la plus importante.

Là aussi, nous devons rechercher ce qu'est, en fait, le vrai bien-être, 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.(...)

Le grand Maître Atisha se demandait ce que signifiait avoir vraiment appris, et concluait que la véritable sagesse est de comprendre l'état sans ego. La véritable éthique est d'avoir dompté et adouci votre propre coeur ; quelqu'un qui prend soin, qui est vraiment attentif et consciencieux a réalisé cette véritable éthique. Quelle est la première des vertus ? Atisha dit que c'est avoir un sens profond du soin qui va apporter bonheur et bien-être aux autres. Quel est le plus important signe de réussite, d'accomplissement ? Non pas la clairvoyance, ni les pouvoirs miraculeux, mais d'avoir moins d'émotions égoïstes. Cela peut sembler des mots simples, mais ils sont très profonds et vous apporteront beaucoup si vous les mettez dans votre coeur.

*Chokyi Nyima Rimpoche*  
extrait de la revue *Buddhadharma*,  
trad. *Joshin Sensei*

*Ce texte en entier a déjà été publié en juillet-août et septembre 2007. Vous le trouverez dans les archives de Daishin : <<http://larbredeleveil.org/daishin/bulletin/spip.php?article190>>*

## A portée de coeur...

Bonheur ? Bonheur ! Jusqu'à récemment, si l'on m'avait demandé quel sens avait ce mot pour moi, j'aurais été bien ennuyée pour répondre. Un petit goût de bibliothèque rose ? Une illusion tenace : « Un jour, mon prince viendra... » ?

J'y aurais même vu, je crois, un côté assez égoïste : un renfermement sur soi, un « cocooning », - je suis bien entourée, j'ai tout ce qu'il me faut, ne me dérangez pas, merci... Puis, en feuilletant un des livres du Dalai Lama, mon regard s'est arrêté sur cette idée incongrue : « l'égoïsme altruiste ».



*lovejapandanielle.wordpress.com*

Je comprends - et pratique ! - l'égoïsme : je recherche ma propre satisfaction, sans me soucier des autres : je me fais passer avant eux. Or, l'altruisme est de faire passer les autres d'abord. Comment serait-il possible de faire les deux en même temps ? ! Cela me semble impossible ; pourtant, je vois que cette opposition implique un postulat si évident qu'il n'apparaît pas à première vue : je pose que « moi » et « les autres » non seulement ont des buts différents mais sont fondamentalement séparés...

Et si une autre configuration existait ? Hier, devant la pauvre mine des fleurs qui bordent la fenêtre, je suis allée chercher l'arrosoir. Cela a profité aux fleurs, elles étaient resplendissantes dans le soleil ce matin - et m'a donné à moi à la fois la joie de les voir

épanouies, et le vague et réconfortant sentiment d'avoir fait ce que je devais faire... Les deux côtés avaient profité également de mon geste... De plus, si je regarde un peu plus loin, ces fleurs vont attirer des abeilles... Voilà un peu de ma contribution au miel du petit déjeuner... Plus tard, les graines attireront les oiseaux, qui dissémineront en même temps les graines du potager, et voilà un peu de ma contribution à la nature en général... Au déjeuner, je mangerai certains de ces légumes ; d'autres graines, emportées plus loin, seront cultivées, et les légumes cueillis, acheminés, vendus... Voilà un peu de ma contribution à l'économie en général... ! Je souris, bien sûr, mais il n'empêche que si, comme on le dit, « le battement d'une aile de papillon, de conséquence en conséquence, peut provoquer la pluie à l'autre bout du monde », alors, moi aussi je suis reliée à tout ce qui existe. Dans ce cas, que reste-t-il de cette question : moi d'abord ou les autres ? Arrosant mes fleurs, je me fais plaisir tout en apportant un bénéfice au monde entier ! Je peux peut-être trouver un chemin dans lequel moi et les autres irons dans la même direction, celle du plus grand bonheur pour les deux.

Mais alors, demande un esprit malin, il n'y aurait pas de don désintéressé ? Si par « désintéressé », on entend une action qui n'aurait aucune conséquence sur moi, comment cela est-il possible ?

Si je ne suis pas un atome séparé du reste mais une partie du tout, rien de ce que je fais ne peut me rester extérieur ; je peux donc agir en toute bonne conscience à la fois pour moi et pour les autres : il n'y a plus de différence !

Il me reste, point crucial, le choix de l'action. Je sais ce qui peut m'apporter le contentement, la satisfaction ou la joie, mais qu'en est-il du bonheur ? Le Dalai Lama poursuit : « Rendre les autres heureux, voilà ce qui nous apporte le véritable bonheur »...Le bonheur était là, pas dans le pré, mais à portée de main, à portée de coeur, ni altruiste, ni égoïste, ou bien à la fois altruiste et égoïste !

*Joshin Sensei,*  
paru dans *Les Essentiels, La Vie*

J'ai demandé avant l'été à certaines personnes parmi les plus anciennes de la Sangha de faire la liste, assortie ou non de commentaires, de leurs dernières lectures de livres du Dharma.

Je les remercie pour leur réponse ; vous en trouverez quelques-une ici, et d'autres dans les numéros de la rentrée.

Le fait de publier ces listes n'implique pas que je sois d'accord avec tous leurs choix.

En fait, même s'il y a nombre d'écrits profonds et intéressants dans toutes les écoles, et dans toutes les traditions spirituelles, lorsque l'on en a choisi une, il est préférable de l'approfondir, et d'y travailler. C'est pourquoi je conseillerais non seulement de rester dans la Voie du Bouddha, mais aussi dans notre propre tradition, ici l'École du Zen Soto.

Il est bon de lire et aussi ( surtout ?! ) de re-lire ; d'abord parce que les livres des Maîtres nous réservent toujours de nouvelles connaissances, au fur et à mesure de l'approfondissement de notre pratique, et aussi pour ne pas tomber dans le « consumérisme spirituel », réclamant toujours du neuf, toujours du nouveau.



La liste qui suit n'est pas exhaustive, c'est une base de « classiques » à lire et à relire :

- **Les Quatre Nobles Vérités** , il en existe différentes traductions, vous pouvez en trouver une à la Demeure sans Limites, ou dans La Parole du Bouddha aux éd. Maisonneuve
  - **Les Enseignements du Bouddha** soit par W.Rahula, soit par Thich Nath Hanh
  - **Les grands sutras du Mahayana : le Sutra du Lotus, le Sutra de Vimalakirti, le Sutra du Diamant, le Sutra du Filet de Brahma**, tous aux éd. Fayard
  - **Ch'an : les grands poèmes : le Shin Jin Mei, Sandokai** (traduction à la DSL), **Hokyozanmaï**.
  - **Maître Dogen** : ( si possible dans cet ordre) : **GakudoYojin-Shu**, Librairie Droz ; **Shobogenzo Zuimonki** éd.Sully.  
**Tous les livres de M'Dogen** aux éd. Encre Marine.
- Tous ces livres sont des traductions accompagnées de commentaires permettant d'entrer dans les écrits de M'Dogen

- les Maîtres contemporains :

- Maître Suzuki**, "**Libre de soi, libre de tout**" éd Points sagesses ;
- Maître Okumura Ouvrir la main des Pensées** ( et plus si vous lisez en anglais, notamment **Realizing Genjokoan et Living by Vow** ).
- Maître Katagiri Retour au Silence**, disponible sur demande soit en pdf, soit en azw3, epub ou mobi (un grand merci à Véronique !)
- et enfin **L'Essence du zen de Sekkei Harada Roshi** éd. Budo

Et encore : **Bouddha et les Femmes** (triste traduction de :The First Buddhist Women) éd. Albin Michel.

**Les Dix images du Buffle Myokyo Ni** éd Almora ,  
et bien sûr **tous les poèmes de Ryokan...**

*Joshin Sensei*



J'ai voulu acheter "**La Montagne vide**", mais il est épuisé (et vendu à prix d'or sur les sites de livres d'occasion). Par contre, je l'ai trouvé à un prix beaucoup plus raisonnable (6,49 euros), au format numérique, sur Google Play... Je me dis qu'avec le très beau travail de Nathalie, d'autres personnes auront peut-être envie de s'y plonger... *Françoise*



- Maître Dogen : Shobogenzo "**yui butsu yo butsu**" et "**shoji**" éditions Encre marine
- Maître Dogen : Shobogenzo "**uji**" éditions Encre marine
- Shunryu Suzuki "**Libre de soi, libre de tout**" éditions Points sagesses
- Relecture de "**Au delà de la mort**" de Mohan Wijayaratna , éd. Lis
- "**Shakyamuni Bouddha**" de Nikkyo Niwano, éd Nouvelle cité
- en cours, ( et laborieusement ! ) des extraits de "**Dogen's Pure Standards for the Zen Community**" traduction du Eihei Shingi de M. Dogen par Shohaku Okumora et Daniel Leighton, éd. Suny *Marie R*



- **Chemins spirituels** - petite anthologie des plus beaux textes tibétains de Mathieu Ricard éd. NIL succession de pt textes à lire et relire..
- Les 2 livres de Roland Rech commentaires de Wanshi: **Le champ de la vacuité et L'illumination silencieuse** éd. le Relié
- **Le bouddhisme ,une philosophie du bonheur ?** de Philippe Cornu Ed. du Seuil

c'est un auteur que j'aime beaucoup car il a toujours des exposés d'une grande clarté- il explicite dans ce livre différentes notions de l'enseignement en insistant sur leurs interprétations occidentales avec tous les contre sens et erreurs qui sont souvent répandus . C'est aussi une réflexion intelligente sur l'avenir et l'adaptation du Dharma dans nos sociétés occidentales.

- Je commence l'Essence du zen de Sekkei Harada Roshi ed.Budo qui a l'air très intéressant et utile pour approfondir la pratique

- Enfin 2 livres que j'ai lu il y a longtemps mais que je feuillette et relie régulièrement et recopie :

- La marche vers l'éveil de Shantideva ed.Padmakara

- Enseignement du maître zen Dogen- Shobogenzo Zuimonki traduit par Kengan D.Robert ed. Sully  
Martine Dai Ki



Le livre d'Arnaud Desjardins "Bienvenue sur la voie" J'ai dès lors découvert, non plus d'une façon livresque mais au sens pratique du terme ce que cela représentait "s'engager" avec ferveur et détermination dans une pratique spirituelle quelles que soient nos faiblesses ou nos attachements. J'ai poursuivi la lecture et (re) lecture de ses bouquins , notamment les quatre relatifs à "la recherche du soi" *MP*



- "Libre de soi, libre de tout" de Shunryu Suzuki au Seuil, 2011 (rien que le titre, tout un programme radical d'éradication du problème!),

- Plaidoyer pour l'altruisme, - le pavé de Matthieu Ricard, si documenté et argumenté, que je l'ai laissé de côté pour des temps plus sereins.

- En revanche et histoire de remettre les pendules à l'heure, c'est-à-dire à zéro, l'opuscule du Vénérable Ajahn Sumedho, "Les Quatre Nobles Vérités" (imprimé à Taiwan et disponible au refuge d'Auriol) m'accompagne actuellement: de quoi retrouver et creuser les bases.

Mais la lecture la plus marquante aura été ces derniers mois :

- "Le Silence foudroyant" de Thich Nhat Hanh, Albin Michel 1997 (semble-t-il épuisé mais dont un exemplaire figure sur les rayons de la bibliothèque de la Demeure sans Limites) :

deux soutras, "la Maîtrise du Serpent" et le "Soutra du diamant", de prime abord ésotériques et rébarbatifs que le commentaire rend subitement limpides et vivants. *Pierre*



- Esprit zen esprit neuf, Libre de soi libre de tout. Shunryu Suzuki

- L'enseignement du Bouddha Walpola Rahula

- Retour au silence Dainin Katagatari

- Gakudoyosjin shu Maître Dogen

- Les choses comme elles sont H. Clerc Intéressant mais inégal ; de bons rappels des points importants de la Voie.

En ce qui me concerne, je préfère mâcher et remâcher les mêmes choses qui semblent très accessibles au premier abord, mais qui sont pour moi sources de réflexion. Donc voilà, lire un livre 10 fois ne me dérange pas et permet toujours une approche nouvelle, c'est ainsi que je fonctionne actuellement.

Enfin, mon texte préféré :

- Sin Sin Ming ( Shin Jin Mei en japonais) : Je ne sais pas combien de dizaine de fois j'ai lu le Sin Sin Ming- au point de le savoir quasiment par coeur. Je préfère passer ainsi un long moment sur une strophe que lire certain livres sûrement très intéressants mais que je n'aurais pas le temps d'approfondir. *Laurent*  
( Plusieurs traductions sur le Net, Buddhaine et Capverslajoie. Existe aussi avec un commentaire d'A.Desjardins éd. La Table Ronde. Une traduction disponible à la Dsl . *Joshin Sensei* ).



Voilà les deux livres qui m'ont accompagnée tout au long de cette année, deux vrais cadeaux du Dharma :

- Shunryu Suzuki "Libre de soi, libre de tout" au Seuil :

Ce livre m'a été d'une aide précieuse pour la préparation des enseignements sur "Esprit zen, esprit neuf" (de Shunryu Suzuki également), pour le zendo de Quimper. J'ai souvent trouvé des retranscriptions d'enseignements oraux portant sur le même sujet dans les deux livres, mais avec un vocabulaire ou des tournures de phrases plus faciles à comprendre, selon moi, dans l'ouvrage plus récent, "Libre de soi, libre de tout". Et j'ai trouvé très éclairant de pouvoir lire en parallèle des extraits des deux livres. C'est un peu comme si un enseignant redisait avec d'autres mots, quelque chose que son disciple n'aurait pas compris la première fois !

- Sekkei Harada Roshi "L'essence du zen" (Budo éditions) :

Cet ouvrage que Joshin Sensei m'avait conseillé de lire a été un vrai compagnon de route cette année. J'ai vraiment apprécié la grande clarté des enseignements qui y sont donnés et l'étude, pas à pas, du Fukan-Zazengi.

Je l'ai ouvert quelquefois, tout à fait au hasard, et c'était à chaque fois comme trouver une réponse à une question que je ne savais pas, bien souvent, que je me posais. Un ouvrage à emporter partout avec soi ! A-C, *Sei Jaku*



Voici les références d'une lecture récente:

- "Se voir tel qu'on est" par le Dalai Lama, collection points-sagesse chez Plon, 7,60€. Le Dalai Lama y donne des instructions pour nous permettre d'analyser, décortiquer le fonctionnement du mental ; ses directives se basent en partie sur les enseignements de Nagarjuna. Ce petit livre est construit comme un manuel de méditation à mettre en application durant zazen et dans la vie courante. La traduction est parfois, voire souvent, maladroite mais cela oblige à un effort personnel de compréhension et de reformulation. *Philippe*



- L'enseignement du Bouddha de Walpola Rahula (Points Sagesse), lu, relu, annoté...

- Le Soutra de l'Entrée à Lanka (Lankavatara) traduit de la version chinoise avec une longue préface éclairante par Patrick Carré et paru aux éditions Fayard en 2006: ma 1° lecture de ce livre foisonnant s'est arrêtée au milieu, je compte tout reprendre pendant l'été, en prenant cette fois tout mon temps, tout le temps nécessaire!

- L'expérience du Zen de Thomas Hoover, traduction française parue en 1989 chez Albin

Michel. (L'histoire du Zen parcourue à coups d'anecdotes, facile à lire, pas toujours bien profonde...)

- L'art de bien vieillir dans l'esprit du Tao, petite anthologie de sept poètes chinois du IV° au XVIII°s dont plusieurs furent initiés au bouddhisme zen (ed Albin Michel, coll. Spiritualités Vivantes, 2011), qui me donnent envie d'en lire plus, notamment aux éditions Moundarren (livres bilingues et reliés à la chinoise) *Michel Wado*



Dans les livres parus en français depuis l'été dernier, on relèvera deux ouvrages importants :

- Philippe Cornu, Le bouddhisme : une philosophie du bonheur ? Douze questions sur la voie du Bouddha, Seuil, 21 € - Parmi celles-ci : Renoncer à l'ego ? Le bouddhisme est-il sexiste ? Peut-il répondre aux questions d'éthique du monde contemporain ? Une réflexion par un des grands spécialistes français du bouddhisme, professeur à l'Université de Louvain-la-Neuve (Belgique)

- Matthieu Ricard, Plaidoyer pour l'altruisme, NiL, 23 € (917 pages !) - M. R. ne se contente pas de demander « Qu'est-ce que l'altruisme ? ». Il oppose les penseurs du passé (Hobbes, Nietzsche, Freud, ...) qui ont contribué à forger en Occident une vision pessimiste tenace de la nature humaine, et le nombre croissant de chercheurs contemporains (anthropologues, psychologues, astrophysiciens, neuroscientifiques, primatologues, éthologues, économistes, ...) qui démontrent que 'l'hypothèse de l'égoïsme universel (est) démentie par l'investigation scientifique'.

- À noter également, ce livre plus ancien d'un non-bouddhiste dont M.R. cite cinq ouvrages dans sa bibliographie et qui s'inscrit dans la même démarche : Frans De Waal, L'âge de l'empathie, Leçons de la nature pour une société solidaire, Babel, 9,70 €. Passionnant.

Dans les traductions récentes, relevons :

- Kôshô Uchiyama, Ouvrir la main de la pensée, Méditer dans le bouddhisme Zen, Eyrolles (18 €). Enfin une traduction de cet ouvrage d'un des grands maîtres contemporains qui 'va droit au cœur de la pensée Zen'.

- Thich Nhat Hanh, Commencer à méditer, POCKET, 4,69 €. Dix chapitres très courts (s'arrêter, respirer, s'asseoir, une pièce de respiration, inviter la cloche, le gâteau dans le réfrigérateur, créer un autel, la méditation de la bonté aimante, cuisiner et manger, dormir) qui constituent un petit manuel du 'comment pratiquer chez soi'. Très jolis dessins. Un petit livre précieux.

- Plus ancien (2009), pour ceux qui ont parfois du mal avec les concepts d'arhat, de bodhisattva, nature de Bouddha, Trikaya, etc. :

Dennis Gira, Le bouddhisme en 50 clés, Bayard, 17,50 €. Très didactique, clair, aucun pédantisme intellectuel, nombreuses citations (courtes) des canons Theravada et Mahayana / Vajrayana, cet ouvrage a l'avantage d'être rédigé par un connaisseur reconnu du bouddhisme, lui-même non-bouddhiste et donc libre de toute approche « sectaire ».

*Michel D.*

(Dennis Gira est un théologien catholique, spécialiste du bouddhisme et du dialogue interreligieux, enseignant à l'Institut Catholique de Paris. *Joshin Sensei*)



Un temps de lecture dans la bibliothèque de la DsL. :

-Découverte du nouveau magazine Regard bouddhiste N°2 avec pour thème l'altruisme : notamment Matthieu Ricard et son dernier livre .

Mais c'est l'article sur Ezra Bayda qui attire mon attention. Il est le successeur comme enseignant du Centre Zen de San Diego de Charlotte Joko Beck. Son premier livre traduit en français vient de sortir :

- "Vivre le zen, Introduisez la méditation dans votre quotidien » éd Poche Marabout.  
*Thierry*



Voici mes dernières lectures :

- L'essence du zen ; Harada Roshi Editions BUDO

- Libre de soi, libre de tout ; Shunryu Suzuki Edition du Seuil J'ai beaucoup apprécié ces deux livres, et bien que leurs propos soit similaires (les enseignements actuels d'un maître zen japonais à un public occidental), j'ai eu plus de facilité avec le deuxième de par la manière

dont sont exprimés les enseignements; plusieurs années aux USA ont sûrement rendu ce maître plus proche de la mentalité occidentale.

- Notes de ma cabane de moine ; Kamo No Chômei Editions Le Bruit du temps Un tout petit ouvrage en prose que j'ai bien aimé d'un moine poète que je ne connaissais pas (rédigé en 1212) et qui ici constate la précarité de la vie humaine. Il nous fait inévitablement par moments penser à Ryokan (5 siècles auparavant) et à son Recueil de l'Ermitage au toit de chaume (éd. Moundarren). Sa première phrase en est « La même rivière coule sans arrêt, mais ce n'est jamais la même eau. »

Actuellement, sur les conseils de Jokei Sensei, je suis plongée ... et pour longtemps, dans -Realizing Genjokoan; Shohaku Okumura Wisdom Publications (Boston). Mon anglais est basique et donc les efforts de traduction importants, mais les images métaphoriques de Maître Dogen sont clairement expliquées et me motivent à continuer cette lecture les jours de sérénité. *Martine*



**BON ETE DANS LA JOIE DU DHARMA !**

*Ikebana Bunjin wikipedia*

*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...*