

DAISHIN

L'Esprit Vaste

Calligraphie d'Akiko San



Joshin Sensei vous retrouvera au Betsuin le :

- **1er septembre** : planning et calendrier :

<http://www.montagnes-et-forets-du-zen.org/retraites-et-journ%C3%A9es>

La Demeure sans Limites

Vous accueille tout l'été avec son horaire habituel.

Il y aura aussi des retraites :

- **Vendredi 12 (zazen du soir) au mardi 16 juillet** (après déjeuner) - retraite avec *Révérènde Yusho Sasaki* (samedi et dimanche), représente l'école Sôtô pour l'Europe et *Jôkei Sensei*.

- **Mardi 14 (zazen du soir) au dimanche 18 août** (après déjeuner) - retraite de O'Bon avec *Jôkei Sensei* :
« «Je suis» est une pensée vaine, « je ne suis pas » est une pensée vaine ... » Dhammapada

<https://www.larbredeleveil.org/lademeuresanslimites/programmes-de-la-demeure-sans-limites/>

Uposatha : nous asseoir ensemble :

- **En juillet : mardi 2 et mardi 16 :**

<https://framadata.org/Lgiv76Sq258uAgSg>

- **En août : jeudi 1er et jeudi 15 :**

<https://framadata.org/qif3p8P9VNmEqy1P>

« De toutes les choses que nous pourrions posséder, nous avons déjà la plus importante et la plus précieuse : cette vie humaine. C'est votre vie.

Vous devriez l'apprécier. Ne vous rabaissez pas. Je vous en prie, appréciez et embrassez la vie. Regardez comme cette vie en tant que pratiquant de la Voie du Bouddha est importante... »

Gelek Rimpoche

Profitez de ce temps libre (si c'est le cas) pour mieux connaître ces soirées « ensemble » :

<https://www.nousasseoireensemble.org/>

Sommaire

Enlever les masques, *Joshin Sensei*

Désir et insatisfaction

Travelling light – partir, exil : qu'emportez-vous ?

Souriez, respirez, allez doucement, *Thich Nath Hanh*,

Leo Babauta : plus de ... moins de...

Si difficile ! Dans vos tiroirs

Fin de la retraite : bilan, conclusions

Questionnaire : à vous !

Vivre simple...

Si, comme nous le montrent les Enseignements, le désir et l'appropriation sont les sources de notre souffrance, il en découle que nous alléger, réduire nos désirs, « voyager léger » au long du Chemin est une réponse apportant joie et apaisement.

Mais qu'est-ce que le désir, ou plutôt les désirs ?

Si comme nous le montrent toutes les études scientifiques, notre avidité est en train de détruire la planète même dont nous avons besoin pour vivre, alors « vivre simple » n'est plus seulement un choix, mais une obligation envers tous les êtres.

Qu'est-ce que ça veut dire : faire de nos vies « un voyage désencombré, sans fouillis, sans confusion – un voyage avec concentration et attention » ?

*La question a été posée à la Sangha :
Qu'est-ce qui vous encombre, dans votre tête comme dans vos tiroirs ?
Qu'aimeriez-vous jeter, ou tout au moins, alléger ?*

Accompagnées par divers textes, bouddhistes ou non, voici leurs réponses.

Et à la fin, le même questionnaire, pour que vous aussi, profitant de l'été, vous puissiez voyager léger et vivre simple...

Enlever les masques

Dans la salle de méditation, nous sommes ici comme ailleurs, si nous ne nous dépouillons pas de tout.
Ce qu'il reste

Lin Tsi (Rinzai) le décrit ainsi :
« Un tas de chair rouge ».

Nous sommes entourés comme par une coquille, de « rupa », le nom-forme, qui s'est construit au cours des années.

Ainsi nous portons : le nom des ancêtres, notre famille, le lieu où nous vivons, puis notre métier, travail, statut social...

Mais tout ça, ce n'est pas « le tas de chair rouge ». C'est un masque..

Pas comme un masque de théâtre, pour faire semblant ou prendre de la distance. Non, nous sommes ce fils, cette fille, ce professeur, cet ouvrier, ce parent. Mais nous savons que c'est un masque. Que devient le fils, quand ses parents disparaissent ? L'habitant de tel lieu, que devient-il, quand il déménage ?

Dans la salle de méditation, il faut enlever tous ces masques.
« Je suis... » : enlevez-le !

Quand tous les « je suis... » sont enlevés, que reste-t-il ?
Un bloc. Un bloc de peur.
Là, nous pouvons nous asseoir.

Parce que, au moment de mourir, tous les masques tombent d'un coup, on n'en a plus besoin.
On se verra alors pour la première fois. Si tard ! Quel dommage !

Alors il vaut mieux se voir dans la salle de méditation, lorsqu'on s'assied sur le coussin.
C'est un lieu calme, protégé, d'autres personnes ont là avec nous, font la même chose que nous ; un guide est là.
Nous pouvons nous asseoir et enlever tous les masques.

C'est difficile pour tous : enlever jusqu'à son vêtement de nonne ! C'est ainsi que le dit Lin Tsi : dans la salle de méditation, « le Maître est nu ».

Si je crois être ce vêtement, alors ce n'est plus un vêtement de Bouddha.

Quand tout est enlevé, il reste « le tas de chair rouge ».

Lin Tsi disait à ses moines :
« Soyez des personnes sans affaires ».

S'habituer à « avoir lâché ».
Même si vous êtes le Pape, le Président de la République, quand vous entrez dans la salle de méditation, vous lâchez tout ça.
Non que cela n'existe pas : cela existe, bien sûr, très concrètement.
Mais c'est **transparent**, on peut voir au travers tant c'est léger !



Un Maître à son disciple qui arrive pour le voir : « Avec quoi es-tu venu » ?

Le disciple est un bon disciple, studieux, il a lu des livres...

- Avec rien

- Alors lâche-le !

Le bon disciple sait ce qu'il doit répondre, c'est cela son masque que le maître lui demande de lâcher.

C'est le sens de cette notion, difficile à comprendre, du « non-attachement » : à vivre ici au moins, dans la salle de méditation.

Au moment de mourir, c'est formidable ! On est vraiment « sans-affaires ». Plus aucun de ces masques ne sert à rien, tout disparaît, et le monde va continuer sans nous, aussi bien, aussi mal...

Bouddha a dit : « J'enseigne la Voie qui mène à la Cessation de la Souffrance ».

A la base, c'est la liberté, liberté de ses masques, des ses temps, de son espace, de ses pensées...

Tout cela, laissez-le s'échapper dans l'espace, en zazen.

Joshin Sensei

Des idées pour vivre simple ?



- Faire une chose à la fois, par exemple ne pas manger en lisant

- Prendre le temps de complètement achever chaque chose, chaque action

- Consacrer du temps à ne rien faire : contempler la nature, les arbres, aller dans les bois

- Élaguer dans les différentes activités

- Ne pas garder des objets, activités, « pour le cas où », c'est à dire cesser de craindre l'avenir
(Iwan)

Avant la retraite, j'ai écrit :
Examinez - Réduisez - Organisez - Nettoyez - Laissez partir

Après la retraite, j'ai écrit :
Examinez - Nettoyez - Réduisez - Organisez - Laissez partir - Respirez
(Anne)

Dans un premier temps, je me propose de donner ce qui peut être utile à d'autres et ne sert chez moi qu'à encombrer l'espace.

Je me suis déjà posé la question de la voiture – inutile en ville. Mais je peux transporter des personnes ayant besoin d'être accompagnées ou des objets, la prêter ou la partager... ce n'est donc pas vraiment un problème.

Je me suis remise à cuisiner.

Ensuite, il y a la question de l'agitation et du bruit.

Une réponse peut être décider de rester chez moi une journée par semaine, quitte à renoncer à certaines activités.

Je l'ai fait aujourd'hui. C'était bien !
(Catherine)

À faire pour vivre simple :
accepter les choses telles quelles, me satisfaire de ce qui est là, remercier, écouter sans interrompre, rechercher le calme
(Jean-Christophe)

- Ralentir pour pouvoir faire la marche en méditation dans les couloirs du métro, dans le collège

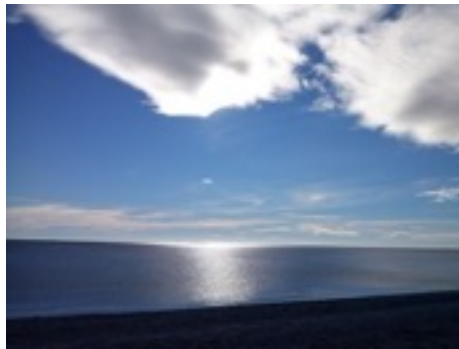
- Prendre le temps

- S'arrêter ... pause devant la classe avant de faire rentrer les élèves.

- Respirer

- Lister et faire (cuisine, couture) mais aller jusqu'au bout des choses ; plus de listes à rallonge mais faire les choses au fur et à mesure (stop à la procrastination !)

- S'organiser / ranger (exemple : ranger systématiquement la vaisselle le soir...)
(Marylise)



Avant la retraite : habiter petit, se déplacer tranquillement, manger sobriement, moins d'habits et de livres.

Après la retraite : vider, marcher, s'aérer l'esprit, ne pas tout prendre
Les deux listes ne sont pas vraiment différentes, elles me semblent plutôt dire la même chose autrement.
(Yvon)

1/ Limiter mon avidité. Acheter en fonction de mes besoins réels.

2/ Cultiver le contentement.

3/ Cultiver l'équanimité : prendre les choses et les situations « comme elles sont » et non comme je voudrais qu'elles soient, Pour m'y aider, le sourire.

4/ Cultiver l'amour bienveillant envers les autres afin de limiter les conflits interpersonnels qui « compliquent » la vie quotidienne.
Pour m'y aider : respirer.

5/ Aimer la VIE en l'abordant avec joie et gratitude.
(Martine L.)

Désir et Insatisfaction



La nature fondamentale du bouddhisme est basée sur l'être humain, sur ce qu'est l'être humain.

Le Bouddha découvrit qu'il y avait un malaise fondamental que tous les êtres humains partageaient l'insatisfaction.

Tout le monde est insatisfait, personne ne sait se contenter de ce qu'il a, et c'est cette insatisfaction qui nous pousse à faire tout ce que nous faisons ; nous agissons dans l'espoir d'obtenir toujours plus de satisfaction.

Il arrive que l'insatisfaction atteigne le degré d'une véritable souffrance ; d'autres fois, il ne s'agit que d'une légère irritation mais, dans tous les cas, elle est présente.

Voilà ce que le Bouddha considéra comme le problème fondamental commun à toute l'humanité.

Chacun essaie de surmonter ce malaise, tout le temps, d'une manière ou d'une autre, bouddhiste ou pas. C'est notre problème.

Le Bouddha analysa cette question et vit qu'à l'origine de notre malaise il y avait le désir :

l'envie d'avoir ou d'être toujours plus.

Parallèlement au désir, il y a l'esprit qui s'évade constamment à la recherche de nouveaux objets de désir jusqu'à ce que le désir apparaisse.

L'esprit veut obtenir ceci, s'emparer de cela, essayant ainsi de satisfaire son insatisfaction.

Le problème est que, quand il essaie de s'emparer de quelque chose avec cette avidité, il crée un état d'attachement vis-à-vis de l'objet recherché.

Quand il obtient des choses qu'il aime, il en veut toujours plus et s'y attache ; et quand il rencontre des choses qu'il n'aime pas, il essaie de s'en débarrasser et s'attache aussi au rejet de ces choses.

Quand nous sommes victimes de tous ces attachements, notre vie suit des rails posés dans le passé.

Autrement dit, nous avons eu l'occasion de créer des attachements, positifs ou négatifs, vis-à-vis de toutes sortes de choses, et ces attachements refont constamment surface ; ils prennent le contrôle de notre vie et nous mènent toujours dans la même direction.

http://www.dhammadelaforet.org/sommaire/pannavaddho/pannavaddho_fondamentaux.html

La gamme des désirs



Le désir est si inhérent à la condition humaine que la vie sans désir est presque inconcevable.

Toute personne souhaitant vivre avec sagesse doit d'explorer profondément la nature de ses désirs.

Il y a un certain nombre de mythes qui circulent parmi les bouddhistes. Par exemple on croit que le désir est mauvais, et qu'une personne spirituellement avancée n'a pas de désirs.

Un autre mythe serait que le Bouddha a enseigné que le désir est la cause de la souffrance et que donc tout désir, même le « désir » de pratiquer pour s'éveiller, est un problème.

Mais une vie sans désir n'est pas nécessairement une bonne chose : un des symptômes de dépression est de n'avoir aucun désir. Donc le Bouddha n'a pas enseigné que le désir est la cause de la souffrance : il a au contraire encouragé ses disciples à avoir un ardent désir pour la libération.

Pour mieux comprendre le « désir » il faut faire la différence entre désir sain (healthy), et désir malsain (unhealthy c'est-à-dire amenant à la maladie, physique ou psychique).

Le désir malsain, celui qui rend « malade », sape notre bonne santé psychologique produisant ce que, pour faire court, le bouddhisme appelle « souffrance ».

Le désir sain (celui qui protège notre « bonne santé fondamentale ») peut contribuer à notre bien-être, à notre bonheur, et à la paix de l'esprit.

Si nous plaçons sain/malsain sur un curseur, à un bout nous avons les motivations qui conduisent aux choses les plus horribles que l'être humain peut faire. Et à l'autre, le désir va exprimer quelques-uns des aspects les plus beaux et les nobles de l'esprit humain.



Une façon de distinguer les deux bouts de ce spectre est de faire la différence entre soif (désir insatiable, état de besoin, envie irrésistible) et aspiration (but, élevé souhait).

Quand le Bouddha indiqua la cause de la souffrance, il utilisa le mot « tanha », soif. Cela représente le désir compulsif, celui qui nous entraîne, et auquel il est difficile de mettre fin.

Ce type de « désir » s'accompagne le plus souvent d'un attachement intense, de tension, de corps ou esprit contracté, de stress.

(Image de la personne attachée à l'alcool, où chaque verre va amener le suivant ; c'est une des images les plus excessives, mais nous avons tous l'expérience de ce moment où nous nous disons « je ne devrais pas... », où nous savons que nous devrions nous dire « assez » mais où nous continuons.

C'est pourquoi, dans le bouddhisme, l'attention, sati, est indispensable, pour ne pas nous engager dans un chemin dont nous ne saurons pas ressortir.

C'est vrai pour de petites choses pas très importantes, et pour d'autres qui peuvent être sources de souffrance pour soi ou pour les autres.

*Mais c'est le **mécanisme** que le Bouddha nous demande de regarder.*

*C'est de ce mécanisme que parle Milarepa *).*

Ce désir insatiable, ces addictions ont détruit la vie de nombreuses personnes ; quand cette soif nous domine, il est courant de faire des choix regrettables. Notre liberté, c'est-à-dire notre libre arbitre, notre capacité à faire des choix sages, est compromise. Cette soif est lourde pour le corps par les tensions et le stress qu'elle fait apparaître. Et elle pèse plus lourd encore dans nos esprits : vouloir sans cesse épuise l'esprit.

Lorsque cette soif n'est pas satisfaite, elle tourne souvent en frustration et en colère .

(Voilà un mécanisme très courant et facile à voir : depuis l'enfant qui hurle parce qu'on lui refuse quelque chose jusqu'à nous... qui ne hurlons peut être pas mais qui savons bien exprimer notre colère et notre ressentiment envers la situation, et surtout la personne qui nous empêche d'avoir ce qui nous semble absolument nécessaire (désirable), que ce soit le nouveau portable, ou toute chose matérielle, petite ou grande, ou un refus d'aller où nous voulons aller, refus de nous aimer, etc.

Et bien sûr envers toute personne recevant/prenant ce que nous considérons comme nous revenant à nous, etc.

Petites ou grandes choses encore une fois, cela importe peu. Petits désagréments quotidiens ou grandes pertes et injustices... même mécanisme.

Une des découvertes les plus étonnantes de la méditation en pleine conscience est de s'apercevoir à quel point notre esprit est sous l'emprise de cette soif. Cette soif est la raison de cette course incessante de l'esprit en tous sens... <https://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/articles/the-spectrum-of-desire/>

Travelling Light – Voyager léger / Lumière du voyage (*)

Si l'on prend l'exemple d'un bébé, s'il n'avait pas le désir de se nourrir, il mourrait... mais ne faisons pas la confusion non plus entre « besoin » (manger) et « désir » (je n'aime pas ça, je veux ça) !

Vous connaissez sans doute cette histoire :

le moine dans sa cabane, la vieille femme qui envoie sa fille pour le séduire, et le moine répond à cette approche en expliquant qu'il est comme du bois mort, sans désir...

Est-ce la bonne réponse ?

Apparemment non, puisque la vieille femme chasse le moine et brûle la cabane... Alors ?

Ce n'est pas que le désir est mauvais « en soi » - ce qui pose problème, ce que nous devons étudier, c'est la façon dont nous répondons à notre désir : doit-il être absolument rempli ? Et si ce n'est pas possible, comment réagissons-nous ?

S'il est accompli, combien de temps avant que le prochain désir ne survienne... ?

Mais plutôt, sommes-nous capables de voir ce désir, de le regarder, de le poser devant nous, de l'accepter... et de ne rien faire d'autre, sans chercher à le remplir, sans le repousser... ?

Enfin, je ne pense pas - sauf avec une certaine mauvaise foi... - qu'on puisse confondre le désir « d'avoir », basé sur la possession et l'appropriation :

« C'est beau ça me plaît je le veux » - cette « eau salée » dont parle Milarepa - et le désir de pratiquer une voie spirituelle, l'aspiration à aider soi-même et les autres, l'appel de la libération...

Joshin Sensei

(*) Milarepa : « Les désirs que nous réalisons augmentent notre soif comme le ferait l'eau salée ».



Je voyage léger (light), comme la lumière (light) ; c'est à dire, aussi léger que puisse voyager un homme qui transporte encore son corps à cause de sa valeur sentimentale...

Christopher Fry

Il y a 1200 ans en Chine, un homme d'une quarantaine d'années appelé P'ang Yun entassa tout ce qu'il possédait dans un petit bateau et coula le tout dans le lac Tung T'in.

Après cela, nous dit-on, « il vécut comme une feuille au vent ».

Voyez-le dans le petit matin, barbotant au milieu du lac, regardant s'élever du fond de l'eau les dernières bulles.

L'air est froid et serein.

Le lac un peu brumeux est aussi calme que le ciel.

Puis, il se détourne et nage jusqu'à la rive.

Justine Dalencourt, une Quaker française, fut obligée de quitter sa maison de Fontaine-Lavaganne quand l'armée allemande envahit la France en 1914, mais, auparavant, elle fit son jardin potager, disant :

« J'aime mieux qu'ils trouvent quelque chose à manger chez moi, plutôt que d'avoir à voler chez d'autres ».

Voyez-la, agenouillée, plantant la dernière graine. Tapotant le sol humide.

Le chaud soleil du printemps.

La riche odeur de terre montant vers elle.

L'étrange bruit de tonnerre, au loin.

Puis, elle se lève, fait demi-tour et part.

Voyager léger – imaginez : ne pas être encombré, une façon gracieuse de voyager comme une simple feuille.

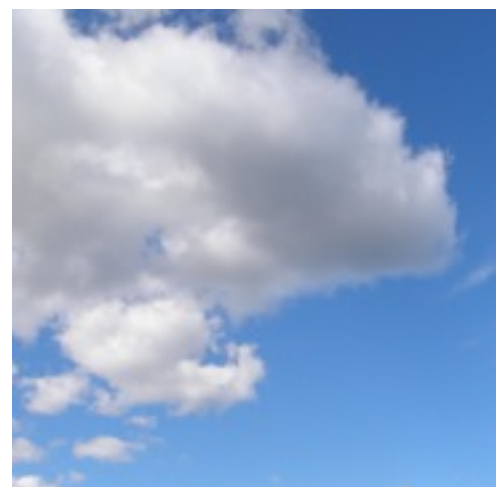
Maintenant imaginez-en une autre : la lumière par laquelle nous voyageons, la lumière qui montre le chemin. Notre lumière de voyage.

Qu'est-ce que ça veut dire « vivre comme une feuille au vent » ?

Qu'est-ce que cela voudrait dire faire de notre vie un voyage de simplicité ?

Un voyage désencombré, sans fouillis, sans confusion – un voyage avec concentration et attention ?

Un voyage de légèreté et de lumière ?



Les Quakers disent qu'une flamme divine brille à l'intérieur de chaque être humain.

Chaque être humain.

Tous les êtres humains.

Est-ce qu'une telle lumière nous rappellerait qu'après avoir volé notre maison, les soldats auront faim ?

Et pour voir cette Lumière Profonde, en nous-même et dans les autres, faut-il d'abord avoir coulé notre bateau ?

En 1889, à l'âge de 19 ans, mon grand-père quitta sa famille et ses amis de Suède et s'embarqua pour l'Amérique.

Il emballa tous ses biens terrestres dans un petit coffre en bois.

Aujourd'hui, ce coffre est posé près de mon bureau. I

l est fait de lames de bois entourées d'un cadre ; ses charnières laissent le couvercle entrouvert.

Le bois lui-même, maintenant brisé à plusieurs endroits, a pris une teinte foncée.

Je regarde ce vieux coffre, et je vois un jeune fermier, la peur et le goût de l'aventure dans ses yeux, écartant tout sauf l'essentiel, faisant naître de l'intérieur de lui-même une simplicité tranquille.

Je le regarde monter à bord un matin brumeux et s'éloigner vers le large.

Moi, je n'ai pas voyagé beaucoup mais je garde dans mon grenier quelques belles valises. Et aussi, 2 sacs à dos, 3 sacs à bandoulière, un sac marin, un porte-documents, plusieurs fourre-tout, un sac de camping, un panier tressé en frêne, 3 sacs de couchage et une ou deux tentes. Devant le coffre de bois de mon grand-père, je réalise qu'il ne pourrait pas contenir tout ce que j'estime nécessaire pour un pique-nique d'été.

Et, contrairement à P'ang Yun, je ne peux imaginer où je pourrais trouver un canot assez grand pour emporter tout ce que je possède au milieu du lac. Évidemment, j'ai l'intention de garder tous mes biens terrestres très loin de l'eau.

Pourquoi ?
Me manque-t-il la nécessaire légèreté ?
La Lumière nécessaire ?

Voici ce que John Muir emporta avec lui pour une marche de 1500 km de l'Indiana au Golfe du Mexique :

un peigne, une brosse, une serviette, un change de sous-vêtements, 5 livres, un pressoir à plantes et une carte.

« Il n'y a qu'en allant seul, en silence, sans bagage, que l'on peut réellement entrer au cœur de la vie sauvage », écrivait-il.

Par ailleurs, Henri Thoreau, qui disait toujours « Simplifier, simplifier » emporta pour un voyage en canoë de 12 jours plus de 50 kg de bagages.

Où nos voyages nous emmènent-ils ?

Que laissons-nous derrière nous ?
Qu'emportons-nous avec nous ?
Comment trouvons-nous notre chemin ?

(* En anglais, le mot « light » a deux sens : 1. la lumière 2. léger

Départ, exil : une valise. Quoi ?



Ce que « partir comme en exil » m'a évoqué : les migrants que nous avons accueillis.

Ils ont de tout petits sacs à dos qui contiennent toute leur vie !

Et encore, ce sont souvent des choses données par d'autres, parce qu'eux-mêmes ont tout perdu.

Comment font-ils ?

Ils se débrouillent ! Ils sont plein de rêves et d'envies, bien sûr, mais leur plus grande préoccupation ici et maintenant est de rester en vie.

C'est une grande leçon. Sans tomber dans cet extrême, je me dis qu'il faut vraiment très peu pour vivre – et même, on se rend compte, à travers leur regard, de l'absurdité de certaines choses.

(Françoise)



Dans ma valise : 3 livres, des vêtements, un rakusu, de l'encens, un appareil photo, et bien sûr, ce qui fausse tout, un ordinateur (qui contient bien plus que dix valises !)

(Laurent)



Un sac que je peux porter aussi loin que je vais. Un / des récipient(s) pour boire et manger (les bols), un couteau, des couverts,

des ciseaux, un peigne ou une brosse, une brosse à dents, de quoi me vêtir et me changer au minimum, un savon, du dentifrice, une serviette, un nécessaire à couture, un téléphone et son chargeur si je peux, mes papiers d'identité, de l'argent, mon Rakusu, des Sutras, une image de Bouddha, de Kannon, quelques photos (enfants/petits enfants), de quoi écrire/dessiner.

(Anne)



Cette retraite m'a permis déjà de voir, de prendre conscience de m'interroger et de commencer à me mettre en action.

Le bazar est très présent dans ma vie depuis... longtemps. C'est quelque chose qui m'encombre beaucoup la tête, vampirise mon énergie mais qu'il est difficile pour moi de dépasser surtout avec 3 enfants à la maison !!!

Je ne leur ai pas vraiment montré l'exemple, il faut le dire !



Quand je rentre de retraite, un vent de samou souffle dans ma maison, rangement, nettoyage, cuisine qui s'estompe un peu au fil des semaines. Cette retraite l'a prolongé dans le temps et plus en profondeur.

Marylise



A travers la fenêtre, le ciel
 couleur de vide
 infiniment pur ;
 j'ouvre la porte pour laisser entrer le bleu des collines.
 Un lit de mousse fait un bon coussin de méditation,
 les feuilles éparpillées une robe de nonne ;
 pure allégresse qui flotte sans fin
 tandis que je récite des gathas
 au ruisseau gazouillant...
Xingche

*- Imaginez ceci transposé dans votre vie ?
 Comment retrouver la même liberté, la même légèreté ?
 Qu'est-ce qui fait obstacle ?*

« Souriez, respirez, allez doucement. »



La vie peut être absurdement compliquée si vous ne vous en occupez pas. Je vous suggère de la simplifier.

Voici ce que conseille Thich Nhat Hanh :

« Smile, breathe, and go slowly » -
 « Souriez, respirez, allez doucement ».

Si votre vie suit ces 5 mots, vous vous débrouillez bien.
 Pour ceux qui ont besoin d'un peu d'aide, voilà ce que j'ai appris jusqu'à présent :

(Et bien sûr, ces règles sont là pour être transgressées. Sinon la vie ne serait pas drôle).

Moins de télé, plus de livres
 Moins de shopping, plus de promenades
 Moins de bazar, plus d'espace
 Moins de cavalcade, plus de calme
 Moins de consommation, plus de création
 Moins de McDo, plus de cuisine
 Moins d'agitation, plus d'impact
 Moins de voiture, plus de marche
 Moins de bruit, plus de solitude
 Moins de travail, plus de jeu
 Moins de soucis, plus de sourires
 Respirez.

<https://zenhabits.net/brief-guide/>

Léo Babauta

Et vous ?

Moins d'internet, radio, moins de lectures futiles, moins d'affaires inutiles, plus de rangement, plus de pausing, plus de sourires.

(Jean-François)



Moins d'utilisation d'ordinateur et internet, de temps gaspillé, de mauvaise humeur, de choses à finir ou à ranger demain,

d'exigence des autres.

Plus de pauses, de lectures, de concentration et d'attention, de sommeil, d'acceptation, des autres et de moi-même. (Laurent)

Moins de repli, plus d'ouverture ; moins de distraction, plus de présence ; moins de volonté de tout maîtriser, plus de confiance ; moins de préoccupations inutiles, plus de légèreté ; moins de routine, plus d'aventure. (Françoise)

Moins de... livres, chaussures, gadgets en tout genre, montres, médicaments.

Plus de... papier pour écrire, photos, vêtements adaptés.

(Jean-Christophe)

Si difficile !

Je viens de prendre ma retraite. c'est l'été. J'ai passé du temps à « regarder un peu » : livres, collections, photos, papiers,

magazines, dossiers sur d'innombrables sujets, travaux artistiques, fils de fer et connecteurs (on se demande à quoi). A essayer de simplifier. De trier.

Mais c'est si difficile !

Est-ce que je vais encore avoir besoin du constat de l'accident qui a bousillé notre voiture il y a 4 ans ?



Sinon, tiens, ça pourrait faire un beau papier pour imprimer une estampe.

Est-ce que je vais encore utiliser - ou même lire ou regarder - ces gros livres de photos ?

Ce poème de Ellen Bass, arraché dans un vieux *Poetry Review*

cette sculpture chinoise d'une jeune vierge trouvée dans la rue

ce plan de Paris de 1964 que JB a utilisé pour sa lune de miel

cette horloge art déco qui ne marche plus`

cette affiche de 1956 pour un soutien-gorge Biflex

des dessins faits par des étudiants dont je ne me souviens plus

des dessins que j'ai faits dont je ne me souviens plus

les trois copies de Colin McCann : *Let the Great World Spin*

les trois figurines hindoues en caoutchouc toutes abimées

ce coussin de la 1ère guerre mondiale de Fort Sheridan imprimé avec des illustrations de ce fort et un poème appelé « Mère »

la boîte vide du MacBook Pro le bol japonais rempli de bijoux cassés

ce reçu de 2012 avec le nom du coloris utilisé pour les murs de notre chambre

ce pot avec des poils de barbe de JB

la pile de vieux timbres dispersée dans un tiroir

ce poster d'une page de tous les sonnets de Shakespeare

ce tas de tous les vieux téléphones portables que nous avons possédés

les bols et les paniers, et les piles de cailloux de la plage

les cinq paires de gants d'hiver et les trois dépareillés

ce bocal de peau de serpent après la mue

ce sac de petites bouteilles de shampooing, d'après-shampooing, de lotion pour le corps de plein de chambres d'hôtel

ces trois couteaux de cuisine trop émoussés pour s'en servir ?

Pourquoi est-ce que c'est si difficile de laisser partir les choses ?

<https://connectere.wordpress.com/page/2/>

Traduction : Joshin Sensei

Dans vos tiroirs



Vieilles factures et bon de garantie dépassée, 3 vieux agendas de 2012-2014 et 2015, faire-part de mariages passés depuis longtemps, caducée de 2014, une étiquette nominative de congrès, un vieux programme du centre culturel, un officiel des spectacles de 2016, un morceau de plastique ? un porte-DVD en ferraille rouillée, un portefeuille usé, un éthylotest périmé, un morceau de polystyrène...

Tout ceci dans un seul tiroir de commode !
Il me reste toute la maison à explorer...

(Martine L.)



Je suis d'abord restée dans le vague : livres, vêtements, vaisselle...

Puis j'ai ouvert un tiroir au hasard. Voici ce qu'il contenait : un réveil, un étui à lunettes vide, un sifflet en forme d'oiseau en argile,



un porte-clés sans clé, deux clés (sans porte-clés) qui n'ouvrent aucune serrure connue ! une ordonnance de 2015, un petit chien (jouet), un tube d'aspirine vide,

une broche en forme de cœur que je ne porte pas, des marque-pages alors que souvent je plie un coin de page pour la marquer, un bouton (de quel vêtement ???), un bracelet en cuir, une carte de visite (qui peut bien être cette personne ?), un ticket de métro périmé, un ticket d'entrée à une exposition (d'il y a vingt ans ou plus), une tétine (sans enfants ; ni mes enfants, ni mes petits-enfants n'en ont eu), une carte bleue périmée.

Voilà, je suis dans le concret. Je peux commencer par là.

(Catherine)



Mes sacs plastiques venant des voyages en Asie, un vieux lecteur mp3 datant du début des lecteurs mp3,

une serviette rafraîchissante donnée dans un bus en Birmanie, les premiers gants de ski achetés en arrivant à la montagne, un pot de baume du tigre d'un voyage au Cambodge, une étiqueteuse dymo que je n'utilise plus depuis des années, un étui à lunettes venant de Chine donné par une amie, ma documentation pédagogique, dont le plus ancien livre vient de ma grand-mère institutrice, un badge d'un séminaire professionnel, un flacon que j'avais quand j'étais ado, un pied cassé pour faire des photos avec un smartphone, une clé de montage de meubles IKEA alors que j'en ai d'autres, une boîte d'anciens écouteurs de téléphone, la boîte dans laquelle j'ai rangé des cartes et des lettres de ma famille, un ticket de cinéma pour un film iranien datant de 2007, la clé d'une porte d'un endroit où je n'habite plus, des revues que je ne lirai plus.

(Anne)



Un paquet de vieilles clés, un classeur entier de relevés d'un compte bancaire fermé depuis

longtemps, des vieux vêtements que je ne mettrai plus et des vêtements encore en état que je ne mettrai pas, un sac de courrier, un monceau de sacs en plastique, une vieille paire de chaussures, la pile de déclarations d'impôts d'il y a 10, 15 ans ou plus, le classeur et les dossiers de mon agence immobilière fermée il y a plus de 10 ans, de la vaisselle que je n'utilise jamais, de vieux rasoirs.

(Iwan)



Le vieux scooter qui n'a pas servi depuis 10 ans, mes idées de cours des années 80,

la bouteille en verre dans laquelle j'avais fait de l'encre à la gale de chêne, les DVD oubliés, mes livres de science fiction, mes magazines art press des années 80 et beaux-arts des années 2000, mes carnets de compte des voyages en Asie, des pochettes d'appareils photo vides, la lampe halogène sans ampoule sur mon bureau depuis qu'elle est cassée, papiers et papiers et papiers et re-papiers...

(Yvon)

Qu'est-ce que vous aimeriez changer/jeter ?



Des papiers, des souvenirs, les livres... difficile
(Anne)

L'agitation mentale, l'encombrement, les certitudes !
(Jean-Christophe)



J'aimerais changer : garder le calme, l'attention quand tout s'agite autour et garder la présence attentive à « l'ici et maintenant », terme souvent abusivement employé, « bateau » mais qui correspond à mon avis à quelque chose de fondamental pour suivre la voie du Bouddha. Rapport au temps et à l'espace qui rend possible la présence à ce qui est et favorise l'attitude juste.

(Martine L.)

Bilan, conclusions



Ce qui semble nécessaire dans la vie de tous les jours :

sourire,
s'arrêter (pauses),
respirer,

marcher, regarder.

Les choses matérielles qui m'encombrent :

les placards trop pleins, de nourriture, de médicaments périmés ou non, de vêtements que l'on porte (ou non !)

Les activités qui m'encombrent : les réseaux sociaux, les actualités superficielles, les listes de choses à faire !

Vivre simple, c'est vivre dans un objectif de « développement durable », de souci de l'écologie, de conscience que l'eau, l'air pur, sont des denrées précieuses : écouter sa douche, prendre son vélo, recycler ses vêtements, donner ce qui est superflu, acheter des aliments produits dans le respect des personnes et des ressources naturelles, c'est cela vivre simple.

Vivre simple, c'est vivre tourné vers les autres, faire avec son cœur, sans trop réfléchir.

(Danièle)



Le plus important pour vivre simple :

Moins de consommation,
plus de création,
Moins de travail,

plus de jeu,
Moins d'activités futiles, plus de moments à ne rien faire, juste à respirer et regarder.

10 choses inutiles :

- 2 robes que je ne porte pas depuis 5 ans
- 2 chemises que je n'ai pas portées depuis 5 ans !
- 1 Manteau kaki acheté en brocante que je n'ai jamais porté
- 1 Manteau gris chaud trop grand acheté en brocante que je n'ai jamais porté
- 1 paire de ballerines trouées que je ne porte pas
- 1 sac d'outils pédagogiques que j'ai récupéré quand j'ai été licenciée et qui traîne dans le garage depuis 2 ans
- Des médicaments périmés dans le placard de la salle de bain
- 2 raquettes de tennis qui n'ont pas servi depuis 10 ans
- La liste est encore longue !

(Sabine)



Apprendre à vivre simplement : nous passons en revue les objets que nous

accumulons dans nos vies, constatant par là-même combien ils nous encombrant.

Mais faire un effort de dépouillement, quand cette action n'est pas menée avec sensibilité, peut aussi devenir un acte qui s'opposerait à notre pratique, en nous conduisant à maltraiter non seulement les objets mais aussi les gens.

Garder un objet qui nous encombre est parfois un acte d'amour et de mémoire qu'il faut savoir faire.

J'ai à l'esprit, une citation de Maître Dogen affichée dans la bibliothèque :

« Prendre soin de chaque grain de riz, tel est le sens de notre pratique ».



C'est peut-être plutôt la racine, notre action d'acheter, qu'il faut interroger.

Ne garder avec nous que ce qui nous est essentiel :

je lis qu'un homme prend conscience lorsqu'il prend sa retraite de la quantité d'objets qui l'entourent. Il semble s'en étonner comme s'il y avait quelque chose de ridicule. Pourtant ces objets sont associés à des souvenirs souvent. Un monastère est rempli de choses inutiles : des statues, des objets rituels, de l'encens. Et pourtant, qui imaginerait un monastère vide de tout signe de sa pratique ?

Il faut prendre garde à ne pas confondre ce qui nous est « essentiel » et ce qui nous est « inutile ».

Si l'on s'égaré dans cette confusion, alors on perd de : « sans but ni esprit de profit ».

En serait-il autrement dans nos vies ?

On occulte alors notamment la dimension symbolique des objets.

Si l'on se comporte en considérant les choses sur le simple plan de l'utilité, nous aurons vite fait de faire de même avec les gens. Dès lors, comment réussir à discerner l'essentiel dans nos vies ?

Jérôme



Essayer de regarder en conscience ce que j'ai identifié comme polluant, exemple une certaine utilisation d'internet :

un pausing au moment de m'y lancer.

La retraite m'a permis de faire attention à ce qui encombre mon esprit : la partie matérielle sur laquelle je bute régulièrement. Des choses qui encombreront mon environnement (sollicitations visuelles). Toutes les sollicitations, qui remplissent mon esprit (esprit « gaki »).

J'ai de nouveau expérimenté le pausing qui donne plus d'espace, recentre. J'aimerais le caler à des moments précis mais je ne les ai pas vraiment trouvés. Essayer de finir les choses avant d'en commencer une autre et respirer.

Les gathas et soutras, apaisent, rendent plus légers (cf. le poème légèreté de Xingche). En lire dans le train (j'ai une pochette dans mon sac à dos avec copie du Soutra du Cœur, du Soutra des repas, des vœux du Bodhisattva).

Regarder les achats de nourriture, manger plus léger, moins riche... Étonnant, la quantité d'ingrédients dans nos assiettes, la possibilité de ce qu'on peut y mettre :

donc les placards débordent...

La pression sociale, familiale fait obstacle.

Prise de conscience à ce niveau.

Quels choix je fais, en restant dans un juste milieu, une vie de Laïc.

Jean-François



Au terme de cette retraite, je ne sais toujours pas ce que c'est que vivre simple.

Je suis un peu déstabilisé, et j'ai plus de questionnements qu'au début.

De quoi continuer à chercher.

Vivre simple, rien à voir avec la pauvreté ou la richesse matérielle. C'est plus une attitude de l'esprit.

Avoir de l'espace dans sa tête. J'associe vivre simple avec le détachement, le non-attachement, le vivre hors de la/des routine(s).

Et aussi avec ce qui était exprimé dans les cahiers de chansons que ma mère m'a donnés quand j'étais ado, des recueils de chants du temps où elle était engagée dans les jeunesses ouvrières catholiques : il y était beaucoup question de la Providence, de s'abandonner à la Providence.

En langage bouddhiste, ce serait vivre dans l'instant présent.

Et il m'est revenu pendant cette retraite, les paroles de l'évangile : heureux les simples, les petits enfants.

Mais qu'est-ce que cela signifie ?

Iwan



Cette retraite m'a aidée à regarder ce qui encombre l'espace chez nous, ce que je conserve, et à réfléchir avant tout à pourquoi je conserve cela.

La liste tiroir va très certainement s'allonger et ensuite se rétrécira à plus ou moins long terme. C'est un vrai déclencheur.

J'ai eu tout de suite le rappel de ce qu'avait expliqué Jôkei Sensei, lorsqu'elle parlait de son ordination, le fait de devoir de séparer de tout objet personnel.

A l'époque je m'étais fait la réflexion que ce serait impossible pour moi d'avoir une telle démarche.

Ce texte publié sur « Zen habits » (« How to Let Go of Any Possession » <https://zenhabits.net/letgo/> par Leo Babauta) décrit très bien ce que nous croyons que nos objets nous apportent, et ce qui nous empêche de nous en séparer :

on pense qu'ils nous apportent la sécurité, le confort, qu'ils nous offrent une image rassurante de nous-mêmes, qu'ils représentent l'amour des personnes qui nous les ont donnés ou auxquelles ils ont appartenu.

Il y a également dans ce texte une liste des types d'objets dont on a le plus de mal à se séparer : les livres, les cadeaux, les objets liés aux activités qu'on ne pratiquera plus, et aussi (ça j'en garde beaucoup !) des objets « au cas où » !

Anne



Vivre simple...

c'est une proposition qui paraît attirante et souhaitable car on n'aime pas les « complications ».

Mais quand je prends conscience de ce que cela entraîne réellement et concrètement, le chemin me semble plutôt difficile tellement je suis habituée à vivre dans l'aisance et le superflu.

C'est une véritable révolution copernicienne, une autre planète...

Ceci dit, cette retraite me semble très bénéfique car elle m'a obligée à préciser ce que cela nécessite.

Même si je ne me sens pas capable de vivre « comme une feuille dans le vent », je peux au moins essayer de vivre plus simplement, à défaut de vivre simple.

Mes mots clés : sourire, respirer, me contenter de ce que j'ai, esprit joyeux et pour m'y ancrer, récitation, quand je sens que je dérape et me complique la vie, des Trois Refuges qui me servent de boussole pour ne pas perdre la direction !

Martine L.



Commencer par le matériel, l'extérieur pour aller vers l'intérieur...

Cet été j'ai dû vider la maison de mes parents qui gardaient tout, du prospectus trouvé dans l'office de tourisme au moment des vacances, aux vieilles factures de 40 ans d'âge, aux cartes de vœux, etc. Papiers, vêtements, souvenirs en très grand nombre.

Il a fallu trier, jeter, donner avec plus ou moins de difficultés.

Deux vies sont passées entre mes mains. Et cela m'a beaucoup interpellée.

A la fin je me suis posé cette question, qu'est-ce que je laisse derrière moi, qu'est-ce que je laisse à mes enfants...

Cette retraite m'a permis de mettre en mots, en actes.

Marylise



Liste (privée) des choses dans votre tête qui vous encomrent : à faire honnêtement, à garder pour vous !



Vivre simple : aussi un engagement spirituel ? écologique/politique ?

Oui, tout ça. Ce qui m'a frappée dans un des textes, c'est lorsqu'on dit qu'on doit se séparer de ce qui nous encombre ou de ce qui encombre les autres. On se pose peut-être plutôt d'abord la question de ce qui nous encombre, alors qu'on devrait-être peut-être plutôt commencer par les autres.

(Anne)



Je dirais non, pas un engagement, mais un comportement écologique car une mise en pratique d'un tel engagement induit obligatoirement, il me semble, une réflexion sur notre rapport avec les objets, avec la nature, et notre comportement social et individuel.

Une telle attitude est une approche directe beaucoup plus pragmatique.

La réflexion, qu'elle soit spirituelle ou politique, va permettre de générer une prise de conscience, mais celle-ci hélas ne se traduit pas toujours dans les faits, et est bien souvent très éloignée d'une mise en acte.

(Laurent)



C'est une évolution « naturelle », je pense : il y a des choses que je faisais il y a quelques années (achats, etc.) et que je ne pourrais plus

faire aujourd'hui.

Mais l'engagement sert à nous donner une direction.

Spirituel :

- 1) enlever ce qui fait obstacle, ce qui obscurcit l'esprit ;
- 2) les préceptes (par exemple : « ne pas prendre ce qui n'est pas donné ») -

Politique : « acheter, c'est voter » -

Écologique :

« vivre simplement pour que tous puissent simplement vivre ».

(Françoise)



Vivre simple est tout cela. C'est un engagement.

Spontanément je suis tentée de posséder, acquérir plus de choses (biens matériels, recherche d'affection, de statut social... etc).

Vivre simple est donc une décision, un choix qui se fait après une réflexion et dont les bases sont :

- spirituelle : moins on cherche à agrandir et défendre son « territoire », qui nourrit notre tendance égotique et plus on est ouvert à notre dimension intérieure, notre « lumière » et donc ouvert sur le monde et les autres.

- écologique : prise de conscience que notre mode de vie, de consommation est incompatible avec la sauvegarde de la planète, surtout s'il s'étend à l'ensemble de la population de la Terre.

- politique : pour des raisons de justice sociale.

Notre mode de vie occidentale hyper confortable et consumériste à outrance est inenvisageable à l'échelle de la population mondiale, car dépassant les ressources de la planète.

Si l'on veut que tout les terriens puissent vivre dignement en satisfaisant leurs besoins fondamentaux, nous devons apprendre à « vivre simple ».

Martine Daïki

Et voici le questionnaire, à vous de répondre... et d'ouvrir vos tiroirs... :



1. Réfléchir à « Vivre simple »- Ecrire ce qui vous semblerait nécessaire de changer dans votre vie – que vous ayez l'intention de le faire ou pas.

2. Faire par écrit une liste des choses qui vous encombrant matériellement.

- Liste des activités qui vous encombrant
- Liste (privée) des choses dans votre tête qui vous encombrant.
- Dans votre vie :
(au minimum 5) moins de ...
et : (au minimum 5) plus de

3. Départ, exil... une valise ?
Quoi ?

4. Dans vos tiroirs, dans le grenier/ la cave/ le garage...
Faites une liste honnête de tout ce que vous y trouvez...

Qu'est-ce que vous aimeriez changer / jeter??

5. Vivre simple :
est-ce aussi un engagement ?
spirituel ?
Écologique / politique ?

Oui pendant la retraite il y a eu des prises de conscience, des décisions prises et même parfois appliquées !
De l'espace, des discussions dans les familles, des regrets, des souvenirs, de la joie ...

A vous ! Si vous en avez envie, envoyez-nous tout ou partie de vos réponses à ce questionnaire, des photos..... nous ferons un espace « Padlet » anonyme et ... intéressant ! »

joshinsensei@larbredeleveil.org



Photos : celles des participants - et Laurent pour le Japon, Yvon pour la Birmanie ! Françoise pour la photo d'un mur ci-dessus.

Réalisation de ce numéro de Daishin, les mêmes que tous les mois, par ordre de travail : Joshin Sensei, Marie, Anne - et ce mois-ci avec l'aide précieuse de Françoise, qui a trié, corrigé, mis en forme toutes les réponses reçues. Merci !

*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....*