

DAISHIN

L'Esprit Vaste

大心

Calligraphie d'Akiko San



Joshin Sensei :

- Le Betsuin de Valence est fermé pour trois mois.
- Paris avec Joshin Sensei : samedi 18.

La Demeure sans Limites :

Est fermée comme tous les hivers.
Rendez-vous fin mars.
En attendant, allez lire notre beau site : <https://www.larbredeleveil.org/lademeuresanslimites/>

Uposatha : Méditer ensemble :

- Pleine lune : vendredi 10,
- Nouvelle lune : vendredi 24.

Rejoignez-nous : <https://framadate.org/QUFD68FoA9gjBEXb>

Illustrations :

Toen Ni, Hôkô Karnegis.

सुख Sukkha

Bonne année dans le Dharma, qu'est-ce que c'est ?

*Une image, une fleur, rien de plus simple, le matin un salut,
un sourire... changez votre journée !*

सुख Joie et bonheur

Quelle joie pour 2020... ?

Deux textes pour réfléchir au sens du mot « Joie » :

le Bouddha parle de « sukkha », le contraire de dukkha : une joie qui n'a rien à voir avec notre bonheur personnel...

Le bouddhisme n'est pas « pourvoyeur de bonheur » - mais il offre « la paix qui dépasse... »

Sukkha सुख

Sommaire :

Planning des activités du mois et pleine lune

Un point de silence

La joie véritable

Ne mettez pas un visage joyeux sur le bouddhisme

Le temps que j'ai (2ème partie)

Et... une bonne résolution

Les carnets de la Sangha

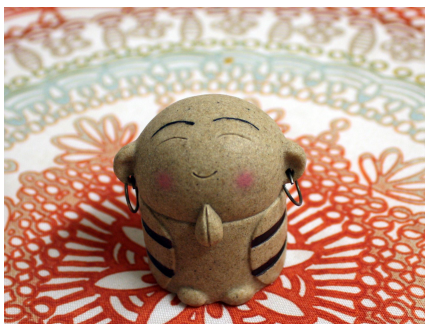
सुख Un point de silence

Pas la parole du pêcheur devant un fleuve dans la plaine
espérant attraper le poisson à son hameçon,
ce poisson qu'il ne peut pas voir, mais dont il sent qu'il doit être là.
Ni la parole du fermier labourant la terre dure et espérant que les pluies
seront suffisantes cette année.
Ni la parole qui coule, en liquides colorés, chauds ou froids, dans les
bars et les comités.
Pas même le son que font ces mots sur la page,
mais la parole et le timbre de la cloche du monastère
lorsque le cercle brillant de sa voix s'efface en un point de silence.

Win Pe

सुख La joie véritable

Cet enseignement, selon lequel la joie, le ravissement, est l'une des portes de l'illumination du Dharma, est omniprésent dans notre tradition. Ainsi, dans le Tenzo Kyokun de Maître Dôgen, on peut lire :



Lorsque les tenzos sont engagés dans la préparation des repas, même s'ils reçoivent des [ingrédients] ordinaires, ils ne doivent pas se laisser aller à la négligence ; s'ils reçoivent des ingrédients raffinés, ils ne doivent s'en montrer que plus diligents. Ainsi, remplir ces fonctions pour une journée et une nuit, c'est se réjouir de participer à la pratique.

Le terme utilisé dans l'énoncé à propos de la porte est kanki 歡喜 ; ces deux kanjis signifient « joie » ou « ravissement ». Le mot utilisé par Dogen pour « se réjouir de participer à la pratique » est zuiki 隨喜, qui signifie profonde gratitude ou bonheur.

Zui veut dire « à travers », « pendant » ou « alors que » ;

ki désigne la même joie ou le même ravissement. L'impression créée est donc celle d'un « ravissement lorsque l'on est occupé à quelque chose ».

Zuiki vient du chapitre 18 du Soutra du Lotus, « Les mérites de la joie conséquente ».

Ce chapitre décrit différentes situations où quelqu'un a entendu le Dharma, s'est réjoui en conséquence, a partagé ce Dharma avec d'autres et en a ressenti les mérites, décrits comme « la joie conséquente ». Traditionnellement, il existe quatre manières d'entrer en contact avec le Dharma : entendre, enseigner, lire et réciter ou chanter.

Ce qui me frappe, c'est que lorsque nous entendons le Dharma et commençons à pratiquer, nous commençons à voir comment nous

créons de la souffrance en nous et chez les autres par notre avidité, notre colère et notre ignorance. Nous apprenons progressive-ment à écarter ce type de perturbations, à devenir plus paisibles et tranquilles et plus susceptibles de répondre à la pratique du Dharma en expérimentant la joie.

Que nous entendions un enseignement, aidions une autre personne dans sa pratique, lisions un livre du Dharma ou participions à une cérémonie, la joie peut apparaître d'elle-même.

Lorsqu'il y a beaucoup de choses statiques dans nos vies, il est plus difficile d'incorporer les enseignements et d'être réellement conscients de ce qui se passe dans nos corps et nos esprits. Lorsque nous ne sommes pas agités, le Dharma peut entrer. Cela nous aide à nous calmer à expérimenter le ravissement, et nous pouvons pratiquer et absorber davantage le Dharma.

Plus il y a de Dharma, plus il y a de joie !

Cette joie n'a rien à voir avec notre bonheur personnel ou la satisfaction de nos besoins.

Il s'agit de la joie altruiste que nous pouvons apporter dans le monde, pour le bien des autres. Comme les



tenzos engagés dans la préparation des repas, ne jugeant pas les ingrédients, d'esprit égal lorsqu'ils travaillent dans la cuisine, nous pouvons faire l'effort de ne pas « faire notre marché » et de maintenir la stabilité dans nos vies. C'est la joie conséquente, la joie de participer à la pratique et de pouvoir servir autrui.

A propos de la joie, mon maître, Shohaku Okumura, écrit ceci dans le chapitre de son ouvrage Living by Vow consacré au chant des repas informel.

Ce chant dit :

« Prenant ce repas et cette boisson, je fais le vœu avec tous les êtres de me réjouir de zazen, empli de la joie du Dharma »

(Nyaku onjiki ji tougan shujou, zennetsu ijiki houki juman).

« La joie du Dharma », c'est hooki 法喜.

Ho signifie Dharma et

ki désigne la joie, le ravissement, décrits ci-dessus.

Okumura Roshi écrit :

Lorsque nous mangeons, nous devrions être heureux. Ce bonheur vient de la joie du Dharma. Nous considérons que le goût de la nourriture est le goût du Dharma.

Lorsque nous recevons ou consommons un repas, nous ne devrions pas nous saisir du goût.

Généralement, lorsque nous mangeons, nous allons à la rencontre de la nourriture avec nos désirs.

Ces désirs sont la cause de l'illusion, ou du Samsara.

Le Bouddha et Dogen Zenji nous enseignent à nous libérer des désirs causés par les objets. C'est l'enseignement de shinjin datsuraku, ou abandonner corps et esprit, de Maître Dôgen.

Notre joie lorsque nous recevons la nourriture ne vient pas de la satisfaction de notre désir. C'est la joie du Dharma et de zazen.

Je pense que c'est l'enseignement le plus fondamental à propos de la nourriture et de notre façon de manger.

En zazen, nous observons simplement nos désirs et illusions émerger sans y réagir. C'est une excellente occasion de créer les conditions pour que la joie apparaisse, parce que le cœur et l'esprit s'apaisent. Une authentique joie altruiste est le signe d'un certain degré de tranquillité et un encouragement dans notre pratique.

Elle devient ainsi une porte de l'Illumination du Dharma.

Hökō Karnegis

<https://ancientwayjournal.wordpress.com/2017/09/15/delight/>

Traduction : Françoise

Cette idée a émergé en grande partie à travers la popularité du Dalaï Lama (et ses nombreux livres sur le sujet) et la popularité du mouvement de « l'attention ».

La culture populaire américaine (et européenne) opère selon le principe du produit approuvé ou rejeté par le consommateur ; ce n'est donc pas étonnant que le dernier best-seller sur le bonheur soit le livre de Dan Harris, le nouveau présentateur de ABC News, « Ten Percent Happier ». (10% plus heureux).



Dans l'ensemble, les convergences et les recoupements entre le Bouddhisme populaire et l'Industrie du bonheur ont créé un récit à l'intérieur duquel le bouddhisme est obligé de rechercher une légitimité en tant que pourvoyeur de bonheur. Autrement dit, il ne peut être légitime dans les discours culturels que s'il appartient à la catégorie « Projet de bonheur ». De même, la poursuite du bonheur étant devenue une quête scientifique, le Bouddhisme est aussi devenu « une religion scientifique ».

L'Institut « Mind-Life », associé au Dalaï Lama est un avant-poste pour l'étude « scientifique » du bouddhisme, et l'étude scientifique du bonheur procuré par le Bouddhisme.

L'une des figures essentielles de cet institut est le moine Matthieu Ricard, dont on a dit qu'il est « L'homme le plus heureux du monde ».

Le récit qui s'est mis en place ces dernières années dit : « Attention = bonheur = Bouddhisme = scientifique ».

Ces dix ou quinze dernières années, en Occident, le bouddhisme a gagné la réputation d'être « une religion du bonheur ».

सुख Ne mettez pas
un visage joyeux sur
le Bouddhisme

Pourtant, dans tout le Canon pâli, le Bouddhisme distingue entre le bonheur mondain et le bonheur obtenu par le lâcher prise / la renonciation.

Le langage du Bouddha entrecroise les thèmes de « bonheur charnel » et « plaisirs sensuels » pour expliquer la distinction entre ce qu'on pourrait appeler le bonheur durable et les plaisirs découlant de gratifications momentanées.

Mais les enseignements classiques du Bouddha sont perdus de vue lorsque la dynamique du Bouddhisme populaire s'appuie sur la définition et la poursuite du bonheur. Le Bouddha n'a jamais présenté le bonheur comme un produit de consommation ou quelque autre produit de l'industrie du bonheur, mais comme la fin de l'enchantement (des sens) et des passions, avec une « paix qui dépasse toute compréhension ».

Mu Soeng in Budhadharma Winter 2016

Traduction : Joshin Sensei



सुख Le temps que j'ai (2ème partie). Un esprit détendu et ouvert

Si nous n'avons pas de centre, nous tournons en rond comme un tigre agité sans trouver de plaisir à rien. Nous nous surprenons couché sur le lit, à allumer la télé pour parcourir les différentes chaînes, à manger sans avoir faim, à décrocher le téléphone...

Qu'essayons-nous de faire ?

Nous essayons de nous connecter au monde des phénomènes.

Comment le pourrions-nous quand nous ne sommes pas connectés vers l'intérieur

Les moments où nous ne nous sentons pas connectés vers l'intérieur sont les meilleurs moments pour la pratique.

Quand notre esprit est agité, la pratique peut paraître aussi attirante que d'aller chez le dentiste. Nous sommes tourmentés et distraits par nos pensées, nos émotions et nos craintes.

Toutes sortes de sensations physiques apparaissent aussi. Nous avons mal au cou, puis la douleur va dans le dos, puis au pied. Tout à coup il y a un tintement dans nos oreilles ou nos yeux commencent à nous piquer.

C'est un peu suspect, non ?

Il nous faut prendre le temps pour que l'énergie nerveuse et agitée s'apaise dans nos corps.

Quand le corps est au repos, l'esprit est au repos.

Quand l'esprit est au repos, les émotions s'apaisent et nous éprouvons un profond sentiment de satisfaction et de détente, ou shenjong.

Quand l'esprit se détend dans un état de shenjong il est disponible, prêt à nous servir ou, au moins, à nous aider à comprendre ce qui se passe.

L'espace de shenjong signifie moins de vulnérabilité, de sorte que nos pensées et nos émotions ne peuvent plus nous bousculer et nous malmenner comme elles le font d'habitude.

Toute notre fatigue disparaît. Notre cœur s'éclaire.

Notre corps s'allège et ne pèse pas plus que le poids d'une plume.

Combien de fois sommes-nous distraits par le désir de quelque chose, et la façon de l'atteindre. Pouvons-nous nous libérer de cette sorte de distraction en nous passant simplement de cette chose ?

Un bosquet de manguiers moderne.



Si

nous pouvons mettre le temps en perspective, organiser nos emplois du temps, échapper avec force et clarté à la distraction et penser à ce qui donne du sens à la vie, nous trouverons sûrement le temps de pratiquer, de détendre l'esprit. Le plus souvent, détendre signifie pour notre mental sortir de la routine quotidienne, s'étendre sur un divan, regarder un film ou s'endormir. D'habitude, se relaxer c'est donc se distraire des stress de la vie de chaque jour. Mais, nous avons déjà passé la moitié de notre vie sans nous sentir reposés, parce que nous ne nous sommes pas centrés sur la détente du mental lui-même.

Qu'est-ce qui pourrait nous apaiser davantage que d'abandonner nos préférences et nos soucis ?

Quelle meilleure façon y a-t-il de réduire nos attachements que de méditer sur la bodhicitta ?

Qu'est-ce qui pourrait mieux apaiser nos espoirs et nos craintes, sinon de les laisser surgir et se dissoudre d'eux-mêmes, naturellement dans l'espace d'un esprit ouvert ?

La méditation laisse beaucoup d'espace à toutes choses, tous nos espoirs, nos craintes, nos angoisses, aussi bien que nos joies et nos attentes.

Inutile de contrôler nos pensées parce qu'en pratiquant nous nous sommes engagés à les laisser être, sans les juger bonnes ou mauvaises, spirituelles ou pas, utiles ou dangereuses.

Y a-t-il une autre activité qui puisse s'adapter de cette manière à l'esprit et à ses différentes productions ?

La seule chose nécessaire à la pratique est un endroit tranquille où s'asseoir, une salle, le banc d'un parc, ou notre lit.

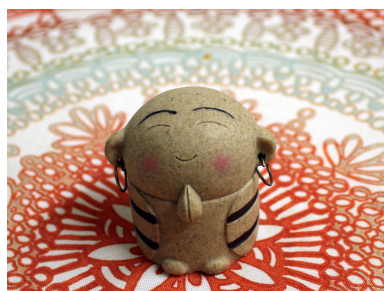
Des soutras décrivent un paisible bosquet de manguiers comme le lieu idéal de la pratique.

Le Bouddha et ses disciples ont pratiqué la méditation dans un tel lieu.

Si vous réfléchissez, au milieu de vos vies affairées, n'importe quel endroit tranquille où vous pouvez vous asseoir peut être votre moderne bosquet de manguiers .

Dzigar Kongtrul Rinpoche Printemps 2009 Buddhadarma

Traduction :
M.C. Calothy – A. Delagarde



सुख Et... une bonne
résolution

Connaissez-vous le Lundi vert ?

Il est en place dans plus de 40 pays.

Remplacer la viande et le poisson chaque lundi par un repas végétarien. Un geste simple, bon pour vous, bon pour la planète et bon pour les animaux !

Rejoignez-nous, rejoignez-les pour réfléchir à l'importance de ce que mangez.

Ce projet scientifique est mené par des chercheurs du CNRS, de l'INRA et de plusieurs universités françaises, et coordonné à la Maison des Sciences de l'Homme Alpes.

Plus d'infos :

<https://www.lundi-vert.fr/>

Pour une réflexion sur ce sujet, nous recommandons les livres de J. Porcher. A la fois éleveuse et

chercheuse à l'INRA, un chemin qu'elle raconte sur :

<https://jocelyneporcher.fr/devenir-sociologue-a-l-inra/>

« J'ai trouvé un emploi dans une PME et j'ai peu à peu installé un potager, monté une basse-cour et appris grâce à mes voisins et amis agriculteurs, à soigner, à tuer, à plumer, à dépouiller les animaux.

J'ai progressivement compris d'où venait ce que je mangeais sans me poser de questions. Pour manger du lapin, du poulet, de l'oie à Noël, il fallait faire naître les animaux, les élever puis les tuer.

Non pas tuer du lapin mais mes lapins, mes poulets, mes oies... Est-ce que c'était bien ?

Est-ce que c'était juste ?

Pour mes voisins, cela l'était, sans contester.

Pour moi, cela n'allait pas de soi.

Suite à une rencontre avec des chevrières, est née en moi l'idée que je pouvais abandonner le métier de secrétaire pour celui d'éleveuse. Pourquoi ?

Car ma vraie vie commençait quand je sortais de l'usine.

J'ai commencé à travailler avec les chèvres dès que l'occasion se présentait. J'ai appris à faire naître, à traire, à soigner.

J'étais dans mon élément.

J'ai acheté quelques brebis laitières corses et j'ai aménagé une bergerie, trouvé des terres à louer...

Progressivement, le troupeau a grandi et la maison est devenue une petite ferme... »

(Suite sur le site).

सुख Les Carnets
de la Sangha

Au fil de nos retraites, la Sangha de La Demeure sans Limites a créé des carnets avec les textes du Dharma assortis d'illustrations, de commentaires et de recherches personnelles.

C'est une autre façon de lire les textes classiques, tels qu'ils sont vus par des étudiants de la Voie d'aujourd'hui.

C'est aussi de beaux ouvrages, complets et agréables à lire.

Nous avons créé un espace dans Daishin pour les mettre à la disposition de tous.

Vous y trouverez ce mois-ci :

« L'Illumination du Bouddha »,

« Le Parinirvana, d'après le Parinirvana Sutra »,

et un recueil de thèmes traités au Zendo de Paris :

« Définitions et courts articles ».

Petit à petit, nous en mettrons d'autres comme :

Les Quatre Nobles Vérités, ou l'étude des préceptes.

Nous avons choisi comme support

« Flipbook », c'est très facile à lire, à regarder.

Vous pouvez mettre le plein écran pour une lecture plus facile.

Cela s'appelle :

« Les carnets de la Sangha »,
adresse ci-dessous, avec le mot de passe « Daishin »

<http://larbredeveille.org/daishin/lespritvaste/2019/10/22/les-carnets-de-la-sangha/>



सुख Sukkha

Bonheur du jour : bonne année : Nouvel An chinois le 25 Janvier !
Bienvenue dans l'année du Rat ! Oui ! Le Rat est un symbole de chance et
de prospérité....

*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....*