

DAISHIN

L'Esprit Vaste

大 心

Calligraphie d'Akiko San



Joshin Sensei

Journées de retraite :

- Paris : samedi 21.
- Marseille : samedi 28.

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

La Demeure sans Limites

Réouverture : 28 Mars.

- Retraite de Printemps :

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

Uposatha

- Pleine lune : Lundi 9,
- Lune nouvelle : Mardi 24.

Rejoignez-nous : <https://framadate.org/khbXloglHI7YaAQe>

*Ruisselant de la pierre
dans un vieux temple
à peine un filet d'eau*

*La voix du Dharma qui s'attarde
ruisselant de la pierre
dans un vieux temple*

Chiyo NI



Prīti प्रीति Bonheur joyeux

« La gratitude peut transformer votre routine en jours de fête »

William Arthur Ward

SOMMAIRE

Planning des activités du mois
et Pleine lune

Joshin Sensei -
La Demeure sans Limites

Archive Daishin : Être l'éléphant
Bulletin du Milwaukee Zen Center

Comment pratique la joie altruiste
Christiane Wolf

Pour réfléchir, en vrac.

Les « Temples-grottes » de Bagan.
Anne

Chant de l'ermitage au toit d'herbe
Shih T'ou



प्रीति Être l'Eléphant

Quand vous êtes entouré de sentiments ou d'attitudes négatives, adoptez les qualités de ce puissant et noble animal, conseille Tonen O'Connor, moine résident au Milwaukee Zen Center.

En tant qu'enseignant Zen, je passe beaucoup de mon temps à parler de bonté et de compassion, mais j'ai été pris de court récemment quand un membre de la Sangha à l'établissement pénitentiaire d'Oshkosh me demanda :

- Que faire de cela quand on est dans un lieu de ténèbres ?
il continua en disant :

- Je n'ai rien que du négatif autour de moi. Négativité à gauche, négativité à droite, négativité devant et un surveillant derrière .

Ceci m'incita à réfléchir à tous les chemins sur lesquels nous sommes entravés par la négativité – collègues de travail sarcastiques ou d'esprit étroit, conducteurs brandissant le bras d'honneur sur l'autoroute, klaxons rugissant dès le changement des feux, récriminations dans la queue à la poste, cartes de vacances insolentes ou immorales.

Aucune de ces situations n'est pourtant aussi violemment négatives que la colère, la haine, et la violence de l'environnement carcéral, ou des guerres et génocides qui ensanglantent notre monde ; et pourtant elles proviennent du même endroit.

Cet endroit est un endroit d'obscurité, et si nous sommes entourés de ces ténèbres, nous pouvons être à court d'idées pour trouver la lumière, cette lumière qui éclaire la Voie.

A court d'idées, certes, si nous attendons que cette lumière vienne des autres. Le membre de la Sangha continua :

« Que faire si nous sommes entourés de tigres » ? Sans conteste, ce qui serait le plus adéquat serait de devenir un tigre soi-même – vous ne souhaiteriez sûrement pas devenir vous-mêmes un zèbre. Ma réponse, à ce moment-là, fut que vous devez être un éléphant, grand et puissant, et en plus un herbivore.

Plus tard, je me suis rappelé que le Dhammapa a quelque chose à dire à ce sujet :

« Avec patience, je dois arriver à supporter les mots durs et cruels de

la même façon que l'éléphant supporte les flèches sur le champ de bataille. Les gens sont souvent sans considération.

C'est seulement un éléphant entraîné qui va sur le champ de bataille ; c'est seulement un éléphant entraîné qui transporte le roi. Les meilleurs parmi les hommes sont ceux qui ont entraîné leur esprit à supporter les mots durs et cruels avec patience.



Si vous ne pouvez pas trouver un ami qui soit bon, sage et aimant, marchez seul, comme un roi qui a

renoncé à son royaume ou un éléphant errant à sa guise dans la forêt. Il est mieux d'être seul plutôt que de vivre avec celui qui manque de maturité. Faites face, et marchez seul comme l'éléphant errant dans la forêt. Tournez le dos au diable ».

C'est nous qui devons pourvoir à la lumière qui éclairera notre chemin. Nous ne pouvons compter l'obtenir des autres. Et, plus encore, pour être capable d'éclairer notre propre chemin, nous devons nous entraîner à nous tenir debout, bien droit, fort et seul.

Pour trouver la lumière, nous devons interroger notre propre obscurité. Nous devons voir à quel point elle est enracinée dans l'illusion. Et nous devons être assez courageux pour voir devant nous le monde lumineux du dharma qu'une vision claire permet d'atteindre.

Tout ceci n'est guère facile à faire.

Nous nous cramponnons fermement à nos illusions, et dans leur obscurité nous avons l'impression d'être en sécurité. Plus encore, l'obscurité nous coupe des autres, de la vie et de ce qui est



vivant.

Dans les endroits obscurs, qu'ils soient créés par d'autres ou par nous même, nous devons trouver notre propre lumière, tendre le bras et empoigner la vie.

Bulletin du Milwaukee Zen Center, cité dans Buddhadharma.

Traduction : Hubert B.
Archive de Septembre 2010.

प्रीति Comment pratiquer la joie altruiste



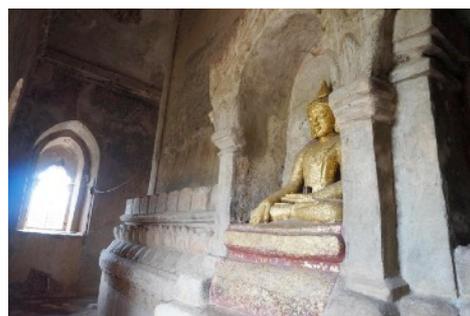
Imaginez que vous veniez de recevoir d'excellentes nouvelles. Quelle serait l'une de vos toutes premières pensées ? Vous

réfléchiriez probablement à qui appeler pour partager votre joie.

Savoir que vos proches se réjouiront pour vous et avec vous ne fera qu'accroître votre joie et la

rendre encore plus tangible. Comme le dit le proverbe allemand : « une peine partagée est une demi-peine, tandis qu'une joie partagée est une double joie ». Ainsi, lorsque vous partagez votre joie, celle-ci double pour vous – et vous donnez aussi du bonheur à autrui. C'est une situation gagnante pour tous, à tous points de vue.

Dans les enseignements du Bouddha, la joie altruiste, qui consiste à se réjouir du bonheur d'un autre (Pali : mudita), est l'une des quatre brahmaviharas, les quatre qualités les plus élevées du cœur. Ces dernières années, les trois autres – l'amour bienveillant, la compassion et l'équanimité – ont reçu beaucoup d'attention de la part des pratiquants, des chercheurs et des médias. Mais la joie altruiste semble avoir été oubliée. Comment est-ce possible ? La joie ne devrait-elle pas être la plus séduisante des qualités du cœur ? Pas nécessairement. Traditionnellement, elle est considérée comme la plus difficile des quatre. La joie altruiste, c'est quelque chose de compliqué.



Qui n'a jamais eu le sentiment désagréable de ne pas pouvoir pleinement se réjouir du bonheur ou du succès d'un membre de sa famille ou d'un collègue ? Pourquoi a-t-il remporté ce voyage de rêve et pas moi ?

Ou : Pourquoi le patron la félicite-t-il devant toute l'équipe et pas moi ? Comme nous sommes de bonnes personnes, nous avons honte de nos sentiments.

Peut-être même allons-nous feindre de nous réjouir. Franchement, je

suis tellement heureux pour toi ! Il n'est pas étonnant que nous ne soyons pas trop pressés de nous pencher sur la joie altruiste.

Pourquoi est-il si difficile d'être heureux pour autrui ? On peut avoir le sentiment que, d'une manière ou d'une autre, nous passons à côté de quelque chose. Ainsi, si quelqu'un reçoit de bonnes nouvelles, il se peut que, par réflexe, nous nous comparions et que nous ressentions de l'envie, même si nos intentions sont sincères.

Par ailleurs, notre ressenti se fonde souvent sur l'idée que le bonheur est une denrée limitée et que donc, si quelque chose de bien arrive à quelqu'un d'autre, il en reste moins pour nous. Même si cet argument n'a aucune base rationnelle, il est étonnamment persistant.

Se réjouir de ses propres qualités

Beaucoup de personnes savent que, dans la pratique de metta ou de l'amour bienveillant, on commence par soi-même.

Il en va de même pour la pratique de la joie. S'il est

difficile d'entrer directement dans le vif du sujet, la joie, commencez par juste percevoir ce qui est présent ou non, puis passez progressivement à l'appréciation et à la joie.

Nombre d'entre nous ont du mal à admettre qu'ils ont des qualités, mais souvent, ceci nous empêche de voir la bonté des autres et de nous en réjouir.

Il est donc important d'apprendre à apprécier nos propres points forts, gentillesse et actions généreuses. Ceux-ci n'ont pas besoin d'être énormes.

Nous n'avons pas forcément l'impression de faire quelque chose de spécial quand nous encourageons ou soutenons une personne en difficulté par exemple, mais cela peut devenir une source de joie si nous nous permettons de voir la bonté de nos actions et de ressentir cette conscience dans notre corps.

Se réjouir de sa vie

Soyez conscient des choses positives dans votre propre vie. Commencez par les petites choses, comme votre jolie tasse à thé, ou la vue que vous avez de votre fenêtre, et continuez avec les grandes choses comme votre santé ou vos amis. Comme le dit le poète Mark Nepo : « La clé pour connaître la joie est d'être facilement satisfait ».



Se réjouir du bonheur des autres

Après avoir expérimenté de la joie pour vous-mêmes, vous pouvez commencer à vous connecter à la joie d'autrui et vous permettre de vraiment ressentir. Vous voudrez peut-être utiliser une bénédiction ou un souhait silencieux comme « Puissent votre bonheur et votre bonne fortune croître et ne jamais vous quitter ». Trouvez vos propres mots.

Tout d'abord, invitez la joie pour le bonheur d'un ami, d'une personne aimée ou d'un enseignant – quelqu'un que vous aimez vraiment. Pour la plupart d'entre vous, il est assez facile de ressentir de la joie altruiste pour notre cercle le plus proche. Si mon enfant réussit à l'école, cela me rend heureuse. Je le serai moins si c'est l'enfant de quelqu'un d'autre. S'il n'y a rien de mal à se réjouir de la bonne fortune de nos proches, nous nous restreignons considérablement si notre joie s'arrête là.

Continuez donc en invitant la joie pour une personne que vous ne connaissez pas vraiment, puis élargissez le cercle à une personne qui vous semble difficile. Ce cercle de joie croissant, vous pouvez le faire dans le cadre d'une pratique de méditation formelle ou ici et là pendant la journée, quand vous pensez à une personne ou la rencontrez.

Faites preuve de gentillesse et de patience vis-à-vis de vous-même, car cette pratique paraît souvent peu familière au début.

Christiane Wolf

Traduction : Françoise

Source : <https://www.lionsroar.com/how-to-practice-sympathetic-joy>

प्रीति Pour réfléchir, en vrac :

प्रीति Nous savons que la vie est impermanente et que, tôt ou tard, nous devons tous mourir.

La méditation assise est un moyen merveilleux d'être plus en conscience et dans l'acceptation de l'impermanence.

Si nous pouvons apprivoiser la peur de mourir et nous détendre face à elle, nous pouvons la transformer peu à peu.

Avec la conscience de l'impermanence, nous commençons à vivre notre vie plus en profondeur, avec plus d'attention et de conscience.

Quand nous sommes capables de concevoir et d'accepter notre mort, nous pouvons lâcher prise de nombreuses ambitions, de nombreux soucis et de nombreuses souffrances.

Nous pouvons lâcher prise de tout ce qui nous maintient inutilement dans l'affairement.

Nous pouvons avoir un mode de vie qui ait un sens pour nous, pour les autres espèces sur Terre, et pour la planète.

Thich Nath Hanh
S'asseoir
Editions Belfond



प्रीति Qu'est-ce que c'est qui nous empêche de demander ?

Nous avons posé cette question sur un site.

Voilà deux réponses bien représentatives qui peuvent nous faire réfléchir : oui, pourquoi n'osons-nous pas demander le plus souvent ?!

Ce qui nous empêche de demander, je dirais personnellement, la peur de passer pour ignorante ! Je sais que mon point de vue est partagé par nombre d'entre nous. Ce n'est pas la paresse, je ne crois pas, bien que pour certains c'est un peu ça ; je dirais qu'on ne pense pas qu'on puisse demander sans que ça dérange les autres. Alors on ne demande pas.

Une femme handicapée qui est intégrée à mon lieu de travail a besoin, pour se sentir considérée et montrer qu'elle s'intéresse, de demander souvent et parfois les mêmes choses, pas facile pour ceux qui sont autour d'elle ! Est ce aussi un problème de société ?

Oui je dirais, à débattre !
Marie-Anne

Qu'est ce qui nous empêche de demander ?
Peut-être la peur d'obtenir, la peur de "quitter" notre ignorance, tellement rassurante, notre quant-à-soi si sécurisant...

Et surtout ne pas se risquer à rencontrer l'autre ou pire, se rencontrer soi-même.

Ne rien devoir à personne, ne pas se mettre en dette, ou bien la peur de déranger.

J'ai remarqué, dans le même ordre d'idées que j'avais du mal à demander ma route ou de l'aide pour trouver une direction lorsque j'étais en voiture...

Le voyant, maintenant par jeu, je m'arrête et demande et, oh !

miracle je peux même rencontrer quelqu'un et avoir du plaisir à parler avec.

Dans ce monde du j'ai ou je n'ai pas nous oublions insidieusement la simplicité du partage et dans cette époque où il faut tout combler, être performant, être le premier, ne pas savoir où demander de l'aide devient une faiblesse.

Nous n'aimons pas nous savoir faible, vulnérable et dépendant des autres.

Alors qu'au contraire tout nous prouve que nous ne pouvons vivre sans rencontres, partages, échanges. C'est ce que je désirais partager avec vous.

Pascal-Olivier

Et vous... ? Osez-vous demander quand vous ne savez pas ?

Demander votre route, demander une explication, ou plus difficile demander un service ou demander de l'aide ?

Dans quelles circonstances le faites-vous, auprès de qui ?

Pensez-vous qu'il est bon d'être autonome ?

Ou bien que vous devriez tout savoir... ?

Et si quelqu'un vous demande quelque chose ...

qu'en pensez-vous ?

प्रीति Dans une des prisons les plus peuplées d'Inde, à New Delhi, 10.000 prisonniers entassés dans des conditions inhumaines, une directrice de prison a introduit dans les années 90, la méditation Vipassana. Témoignages, images, récits des changements qui s'ensuivirent.

Bande annonce en anglais : <https://www.youtube.com/watch?v=K4LudQ3I1fw> Video en français 53 mn :

Purger sa peine, faire Vipassana.
<https://youtu.be/E4hygkLwe04>

Ecrire vos gathas : https://padlet.com/lulena_zen/lavieengathas

Les gathas d'Anne et Yvon : <https://frama.link/pratiquer-gathas>

प्रीति

*Gatha de l'éboulement
En passant à côté d'un gros éboulis
Je fais le vœu avec tous les êtres
de me relever lorsque tout s'écroule en moi.*

Yvon

Les « temples-grottes » de Bagan :



प्रीति Le premier contact avec Bagan se fait par l'espace à parcourir, vaste et étendu. On se met à imaginer l'ancienne ville remplie de temples et fourmillant de vie.

C'est l'ancienne capitale du premier empire birman. On sent une influence très forte de l'Inde.

Les temples sont très peu ouverts sur l'extérieur. La chaleur de l'air contraste avec la fraîcheur et l'obscurité intérieure.

On circule en général dans les grands temples en suivant de longs couloirs, dont les murs sont ornés de fresques, ou de statues dans des niches, parfois sur toute la hauteur.

Il fait tellement sombre qu'il faut souvent la lumière d'une lampe de poche pour découvrir les fresques parfois très abimées.

Elles représentent en général la vie du Bouddha, ses vies antérieures, les bouddhas du passé, des bodhisattvas, et des empreintes de pieds du Bouddha.

On découvre les statues principales, souvent hautes de plusieurs mètres, dans une pièce correspondant à chaque façade.

Certains temples sont de la taille d'une petite chapelle. On passe des « temples-montagne » aux « temples-grottes ». Il y a également de nombreux stupas.

Aujourd'hui encore, de nombreuses personnes viennent prier ou déposer des offrandes dans les temples, même lorsque ceux-ci sont très abimés.

Anne



प्रीति Chant de l'ermitage au toit d'herbe

J'ai construit une hutte d'herbes où rien n'a de valeur.
Après manger, je me détends et fais une petite sieste.
Quand elle a été finie, de mauvai-ses herbes toute fraîches apparurent, maintenant elle est habitée - couverte de mauvaises herbes.

La personne qui y habite vit dans le calme, ni coincée à l'intérieur, ni à l'extérieur, ni entre les deux.
Les endroits du monde où vivent les gens, elle n'y vit pas.
Les royaumes enchantés qu'aiment les gens, elle ne les aime pas.

Bien que la hutte soit petite, elle contient le monde entier.
Sur dix mètres carrés, un vieil homme illumine les formes et leur nature.
Un bodhisattva du Grand Véhicule a confiance, il n'a pas de doute -
Les médiocres ou les inférieurs ne peuvent s'empêcher de se demander :
cette hutte va-t-elle périr ou non ?

Périssable ou pas, le maître originel est présent,
n'habitant ni au sud ni au nord, ni à l'est ni à l'ouest.
Bien appuyé sur la stabilité, il ne peut être surpassé ;
Une fenêtre lumineuse sous les grands pins !
Ni les palais de jade, ni les tours vermillon ne peuvent y être comparés.

Juste assis, la tête couverte, toutes choses sont au repos.
Alors ce moine de montagne ne comprend rien du tout.
Habitant ici, il ne travaille plus à sa libération.
Qui arrangerait fièrement les sièges, essayant de faire venir des invités ?

Retourne la lumière qui brille à l'intérieur, puis revient.
On ne peut faire face à la source immense et inconcevable, ni s'en détourner.
Rencontre les anciens Maîtres, familiarise-toi avec leurs enseignements ;
Attache les herbes pour en faire une hutte, et ne renonce pas.

Abandonne des centaines d'années, sois complètement détendu..
Ouvre les mains et marche, innocent.
Des milliers de mondes, des myriades d'interprétations
ne sont là que pour te libérer des obstructions.
Si tu crois connaître la personne qui ne meurt pas de cette hutte,
Ne te sépare pas de ce sac de peau ici et maintenant.

Shih-t'ou (700-790)

<https://www.dailyzen.com/journal/song-of-the-grass-roof-hermitage>



*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....*