

DAISHIN

L'esprit Vaste

大 心

Calligraphie d'Akiko San

Suite à l'épidémie de coronavirus qui sévit actuellement :

Joshin Sensei : les journées, **Paris, Aix**, etc... sont interrompues. Vous pourrez consulter le site en juin pour savoir si elles reprendront à la rentrée. <http://www.montagnes-et-forets-du-zen.org/>

La Demeure sans Limites

restera fermée en mai et au moins jusqu'à la mi-juin. Vous pouvez nous contacter sur notre boîte mail à partir de notre site. Bon confinement et... à bientôt. <https://www.larbredeleveil.org/lademeuresanslimites/>

Upasatha : Méditer ensemble :

- Pleine lune : Jeudi 7 mai,
- Nouvelle lune : Vend.22 mai.

Rejoignez-vous : <https://framadate.org/hM3CBtO6rQTHWTKG>

En Inde, et dans les pays d'Asie du Sud Est, le jour de commémoration de la naissance, de l'éveil et de la mort de Bouddha est nommé Vesak (du nom du deuxième mois lunaire du calendrier hindou, Vaisakha) et Buddha Purnima, soit la Pleine Lune du Bouddha. Cette commémoration a lieu lors du jour de Poya du mois de mai (pleine lune de mai).

Cette année le jeudi 7 mai.

En savoir plus : <https://lulena-zen.blogspot.com/2016/05/vesak-leveil-du-bouddha.html>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Vesak>

Sommaire

Bonjour Bodhisattvas
J.Kornfield

Se libérer de la souffrance
Katagiri Roshi

विजय Vijaya ~ Victoire
Apprécie chaque moment...
Chiyo Ni



विजय Bouddha le Victorieux, celui qui a vaincu la mort.

Vijaya (sanscrit : **विजय**) signifie *Victoire*.

Bouddha est dit le Victorieux car il a vaincu Mara.

« Vainc la colère par l'amour ; vainc la méchanceté par la gentillesse ; vainc la misère par la générosité ; vainc le mensonge par la vérité.

Mieux vaut vous vaincre vous-même que gagner 1000 batailles.

La victoire est vraiment la vôtre ; nul ne peut vous l'enlever, ni dieux ni démons, ni enfer, ni paradis ».

Okumura Roshi : comment le Bouddha a vaincu Mara (en anglais : <https://youtu.be/goMZEENFpmQ>)

विजय Bonjour Bodhisattvas

Nous avons le choix.

Les épidémies, comme les tremblements de terre, les tornades et les inondations, font partie du cycle de la vie sur la planète Terre.

Comment allons-nous réagir ?

Par la cupidité, la haine, la peur et l'ignorance ? Cela n'apporte que plus de souffrances.

Ou avec générosité, clarté, constance et amour ?

C'est le moment de l'amour.

L'heure des bodhisattvas.

Dans les enseignements bouddhistes, le bodhisattva est quelqu'un qui fait le vœu d'alléger la souffrance et d'apporter des bienfaits en toutes circonstances. Un bodhisattva choisit de vivre avec dignité et courage et rayonne de compassion pour tous, où qu'ils se trouvent.



Débordez d'amour.
Soyez porteurs d'espoir.

Ce n'est pas une métaphore. En tant que bodhisattvas, il nous est maintenant demandé de faire nôtre, pour partie, la tragédie à laquelle le monde est confronté... et d'y répondre avec amour.

Le chemin du bodhisattva est devant nous.

Ce qui est beau, c'est que nous pouvons voir des bodhisattvas tout autour de nous. Nous les voyons qui chantent depuis leur balcon, nous les voyons dans les jeunes qui s'occupent de leurs voisins âgés, dans le dévouement des soignants, dans les inconnus qui remplissent les rayons de nos épiceries.

En tant que parent, si elle m'appelait, je m'envolerais au bout du monde pour aider et protéger ma fille.

Maintenant, elle, son mari pompier/infirmier et mon petit-fils en bas âge attendent le virus.

Sa caserne, comme beaucoup d'hôpitaux et de services de premiers secours, n'a pas de masques.

Quatre vingts % de leur travail consiste à répondre aux appels

d'urgence, et tous s'attendent à attraper ce virus.

Ils ne seront pas testés, car le service ne peut pas se permettre de perdre trop de ses pompiers.

Que puis-je faire ?

Que pouvons-nous faire ?

En ce moment, nous pouvons nous asseoir tranquillement, prendre une profonde respiration, et reconnaître notre peur et notre appréhension, notre incertitude et notre impuissance... et garder toutes ces émotions avec un cœur compatissant.

Nous pouvons dire à nos émotions et à notre incertitude : "Merci d'avoir essayé de me protéger", "Je vais bien pour l'instant". Nous pouvons mettre nos craintes sur les genoux de Bouddha, de Marie, de Kwan Yin, et aussi les placer dans le cœur des générations de courageux médecins et scientifiques qui ont soigné le monde lors d'anciennes épidémies. Ce faisant, nous pouvons nous sentir comme faisant partie de quelque chose de plus grand, de ces générations de survivants dans le vaste réseau de l'histoire et de la vie.

Nous pouvons "Être porté", comme disent les anciens Ojibwa, "par les grands vents dans le ciel".

C'est une période de mystère et d'incertitude.

Respirez.

Les voiles de la séparation

se déchirent et la réalité de notre interconnexion est apparente pour tous les habitants de la terre.

Nous avons eu besoin de cette pause, peut-être même de notre isolement, pour voir à quel point nous avons tous besoin les uns des autres.

L'heure est venue de faire notre part.

Le bodhisattva se tourne délibérément vers la souffrance pour servir et aider ceux qui

l'entourent de toutes les manières possibles.

C'est le test que nous attendions.

Nous savons comment faire.

Il est temps de renouveler votre vœu.

Asseyez-vous à nouveau tranquillement et demandez- vous sincèrement : quelle est ma meilleure intention, ma plus noble aspiration pour cette période difficile ?

Votre cœur vous répondra.

Que ce vœu devienne votre étoile polaire.

Chaque fois que vous vous sentirez perdu, souvenez-vous- en et vous vous rappellerez ce qui compte. Le monde attend votre cœur compatissant.

Il est temps d'être le remède, la musique inspirante, la lampe dans l'obscurité.

Débordez d'amour.

Soyez un porteur d'espoir.

S'il y a des funérailles, accompagnez-les.

Ayez confiance en votre dignité et votre bonté.

Là où les autres entassent... aidez.

Là où les autres trichent... défendez la vérité.

Là où les autres sont accablés ou indifférents, soyez gentil et respectueux.

Lorsque vous vous inquiétez pour vos parents, vos enfants, ceux que vous aimez, ouvrez votre cœur pour partager l'attention et le souci que chacun apporte à ses parents, ses enfants et ses proches.

C'est le grand cœur de la compassion.

Le bodhisattva dirige sa compassion vers tout le monde, ceux qui souffrent et sont vulnérables comme ceux qui causent de la souffrance.

Nous sommes dans cette situation ensemble.

Il est temps d'imaginer un nouveau monde, d'envisager de partager



notre humanité commune, de voir comment nous pouvons vivre de la manière la plus profonde et la plus belle possible.

Lorsque nous aurons traversé cette période difficile, ce que nous avons l'intention de faire et ce que nous voulons voir grandir, nous pourrions le faire.

En fin de compte, souvenez-vous que vous êtes une conscience infinie, née dans votre corps.



Vous êtes né enfant de l'esprit, et même maintenant vous pouvez vous tourner vers cette conscience, et devenir la conscience aimante qui vous voit lire, ressentir et réfléchir.

Quand un bébé naît, notre première réponse est l'amour.

Lorsqu'un être cher meurt, tenir sa main est un geste d'amour.

L'amour et la conscience intemporels sont ce que vous êtes. Ayez confiance.

Cher bodhisattva, le monde attend votre cœur compatissant.

Soyons tous ensemble, unis, dans cette grande tâche.

Avec compassion, avec metta,

Jack Kornfield

Traduction : Joshin Sensei /

Françoise

<https://jackkornfield.com/the-bodhisattva-response-to-the-virus/>

विजय Se libérer de la souffrance

Les êtres humains sont très doués pour s'attacher à l'aspect de la vie humaine qu'on nomme plaisir.

C'est pourquoi nous disons souvent : « Profitez de la vie ».

Pourquoi dans ces conditions le bouddhisme dit-il :

« Regardez la souffrance » ?

Parce que la souffrance est l'un des aspects de la vie humaine qu'on refuse de voir. Nous essayons de fermer les yeux sur la souffrance, mais nous ne le pouvons pas. C'est parce que nous ne pouvons pas fermer les yeux sur la souffrance que le Bouddha doit dire :

« Regardez cet aspect de la vie humaine que vous ne voyez pas ». La souffrance étant une Noble Vérité, dire que la vie est caractérisée par la souffrance n'est pas un enseignement pessimiste.

Il existe trois types de souffrance. L'un est la souffrance physique, l'autre est la souffrance mentale, le troisième est la souffrance radicale, la souffrance fondamentale.

La souffrance physique est la naissance, la maladie, la vieillesse et la mort. Chacun doit faire face à la souffrance physique. Selon l'enseignement du Bouddha, la maladie est une noble vérité. Cela signifie qu'il faut accepter la maladie qui est au-delà de ce qu'on aime ou de ce qu'on n'aime pas.

Par exemple, si vous êtes atteint d'un cancer, comment vous libérer de cette souffrance ?

Le bouddhisme nous dit d'accepter la souffrance du cancer. Mais il est difficile de l'accepter, parce qu'on croit qu'accepter la souffrance du cancer, c'est ne pas se libérer du cancer. C'est pourquoi on lutte pour se libérer de la souffrance du cancer au lieu de faire face à la souffrance telle qu'elle est.

Peu importe que vous luttiez pour vous libérer de la souffrance d'un cancer dont vous ne vous libérerez pas.

La souffrance du cancer est la vraie réalité, qui est inéluctable.

Il est possible d'accepter la souffrance du cancer, d'y voir une occasion magnifique d'atteindre le cœur de la vie humaine.

C'est l'acceptation totale de la souffrance.

Si vous pouvez accepter totalement la souffrance du cancer, vous pouvez vous en libérer.

C'est comme essayer de s'endormir.

Si vous essayez de dormir, vous ne pouvez pas dormir. Plus vous voulez dormir, plus vos yeux restent ouverts.

Si vous ne pouvez pas dormir, ne faites qu'un avec le fait que vous ne puissiez pas dormir. Autrement dit, ne luttez pas.

La souffrance, en tant que Noble Vérité, nous donne l'occasion merveilleuse de nous éveiller à la vérité de la condition humaine.

La souffrance mentale apparaît quand on est séparé de ceux qu'on aime ou qu'on doit supporter ceux qu'on n'aime pas.

Chacun a fait cette expérience.

La souffrance apparaît aussi quand on ne peut pas obtenir ce qu'on veut. La souffrance mentale vient du fait qu'on s'attache aux cinq skandhas qui sont la forme, la sensation, la perception, les impulsions et la conscience.

Là encore, il s'agit d'aspects de la vie humaine dont chacun fait l'expérience.

Le troisième type de souffrance est la souffrance radicale ou fondamentale.

La souffrance radicale est une souffrance qui est due à l'aspect éphémère des phénomènes. Vous pouvez prendre conscience de cette souffrance par une pratique profonde ou une compréhension profonde du tableau global de la vie humaine en tant qu'elle est reliée à tous les êtres sensibles.

Autrement dit, en pratiquant profondément le bouddhisme, vous pouvez comprendre la souffrance radicale et en faire l'expérience.



Quand l'esprit est agité et préoccupé, il est très difficile de faire cette expérience.

Ce n'est qu'en pratiquant profondément que vous pourrez faire l'expérience de ce type de souffrance.

Cette souffrance est très calme, très tranquille et très silencieuse ; mais elle est présente.

Il est très difficile de se libérer de la souffrance radicale.

Si votre pratique est très profonde et votre corps et votre esprit sont très calmes, vous comprendrez les sensations humaines, les sensations de l'oiseau, les sensations de l'arbre ; vous comprendrez toute chose.

Pourtant il y a cette souffrance très calme et silencieuse. C'est une sorte de peur, une peur très profonde, venue du tréfonds du

corps et de l'esprit humains. Vous ne pouvez pas l'expliquer, mais elle est toujours présente. Vous devez affronter aussi cette souffrance.

Pourquoi est-ce en comprenant profondément la condition humaine que l'on fait l'expérience de cette souffrance radicale ?

Le Bouddha nous enseigne qu'une telle souffrance vient de l'ignorance.

L'ignorance est l'attachement humain qui s'enracine avec ténacité dans le corps et l'esprit. Cela échappe tout-à-fait à notre contrôle. On ne sait ni quand ni comment cela apparaît.

Dainin Katagiri Roshi (1928-1990)
Retour au silence

Editions du seuil 1993.

Proposé par Michel P.

La première Noble Vérité

est une simple constatation : celle de la souffrance (dukkha).

En effet, si l'on regarde honnêtement notre existence, on ne peut nier la souffrance qu'elle contient : dès son commencement, à la naissance, il y a de la souffrance pour la mère comme pour l'enfant ; d'autres étapes telles que la vieillesse et la mort comportent également beaucoup de souffrance.

Traditionnellement, le Bouddha énumère sept sortes de souffrance. Outre la naissance, la vieillesse et la mort, il nous rappelle que la maladie est souffrance, que ne pas avoir ce que l'on veut est souffrance, qu'être séparé de ce que l'on aime est souffrance, tout comme être associé à ce que l'on n'aime pas.

Le terme sanskrit dukkha ne représente pas seulement la souffrance au sens physique mais aussi toute l'insatisfaction que nous ressentons en tant qu'être humain.

Aussi dukkha a un sens beaucoup plus large couvrant toutes les formes d'insatisfaction et de frustration liées à l'imperfection, à l'impermanence, au manque d'harmonie, et à la non-substantialité.

Lorsque l'on parle de la Noble Vérité de dukkha, c'est donc de la souffrance humaine dans tous ses aspects dont on parle.

Cette première Noble Vérité, et surtout cette traduction de dukkha par « souffrance » a valu au bouddhisme une réputation de pessimisme, alors que l'on pourrait dire que le message du Bouddha est fondamentalement optimiste : il nous dit en effet que nous pouvons nous libérer de cette insatisfaction - c'est l'enseignement des troisième et quatrième Nobles Vérités.

Au-delà de cette distinction entre optimisme et pessimisme, le bouddhisme est avant tout pragmatique et réaliste : avec cette Première Noble Vérité, il nous invite à regarder les choses telles qu'elles sont et à ne pas occulter la souffrance comme partie intrinsèque de notre existence conditionnée.

http://www.centrebouddhisteparis.org/Bouddhisme/nobles_verites.html

विजय

विजय Vijaya - Victoire

Pendant que tout le monde méditait,
moi je restais à l'extérieur, tournant en rond dans la
salle.

A la fin, j'allai avouer :
« Je n'y arriverai pas »

La nonne âgée sourit.
« Continue, juste continue, me dit-elle,
rien ne reste semblable pour toujours.

Si tourner en rond est tout ce que tu as,

Pourquoi ne pas faire de tourner en rond ton
chemin ? »

Je fis comme elle m'avait dit,
et continuai à tourner en rond dans la salle.

Si vous vous trouvez un peu dedans et un peu dehors -
si vous vous sentez attiré par cette Voie,
et attiré loin d'elle,
je peux vous assurer
que vous êtes en bonne compagnie.

Juste continuez.

Quelquefois le chemin le plus direct n'est pas la ligne
droite.

Nonne Vijaya

From The First Free Women :
Poems of the Early Buddhist Nuns

Traduction anglaise : Matty Weingas
Traduction française : Joshin Sensei

*Apprécie chaque moment -
c'est tout ce qui compte vraiment*

*Être simple – être ouvert
à chaque son de cloche
à chaque baiser,
à chaque douleur.
à chaque moi,
à chaque souffle de vent -*

*Suis le chemin sans peur
de la claire lumière
qui recouvre tout et qui illumine
comme l'eau transparente -*

bois cette eau pure



Chiyo Ni - nonne bouddhiste 18ème s. Japon

विजय **Parce que, même, surtout, en ces jours sombres, il y a tant de belles choses que nous pouvons
mettre dans nos vies, en ouvrant les yeux à chaque instant...**

Suivons le chemin de la claire lumière avec Nonne Chiyo.

Illustrations ; onmarkproductions, Yvon C., Laurent G.

*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....*