

DAISHIN

L'esprit Vaste

大心

Calligraphie d'Akiko San



Joshin Sensei :

- **Samedi 14** : A.G. de l'association Montagnes et Forêts du Zen .
- **Tous les vendredis soir, samedis matin, lundis matin** : méditation et enseignements en direct : <https://frama.link/metfduzen>

La Demeure sans Limites :

- **Lundi 30**, journée de recueillement, zazen et préceptes
- **Jeudi 3 décembre au mardi 8** : Retraite de l'Eveil du Bouddha

Uposatha :

<https://framadate.org/rFNldgasu62le4fy>

- **Dimanche 15 et lundi 30** : Nous avons rendez-vous ensemble...

Le Dalai Lama a dit un jour :

« Pas d'espoir, pas de peur » !

Et Pema Chodron a complété :

« L'espoir et la peur viennent du même sentiment qu'il nous manque quelque chose. Nous nous accrochons à l'espoir et cet espoir nous dérobe le moment présent ».

Nirāsa, (Nittaṅha) sans attentes : निरस

निरस Exister sans espoir ?

Certains aspects de l'esprit d'un arahant seront en contradiction avec les opinions des gens ordinaires, car superficiellement, ces aspects sont considérés comme désagréables ou blâmables. L'un des aspects que le Bouddha mentionne souvent est nirāsa (ou nirāsā), que l'on peut traduire par "sans espoir", "sans volonté" ou "sans attente". Ce désespoir, ou cette absence de volonté, d'une personne illuminée a cependant une signification plus profonde que celle que la plupart des gens considèrent habituellement.

Sommaire

Planning et Uposatha

Exister sans espoir ?
Vénérable Phra Payutto

Les avantages du désespoir
Pema Chodron

" Pas d'espoir, pas de peur "
Noah Rasheta

Espoir et désir
Joan Halifax

" Do not expect "
Joshin Sensei



Les êtres humains ordinaires vivent normalement avec l'espoir. Cet espoir est fondé sur le désir, le fait de vouloir diverses choses ou de vouloir être d'une certaine manière, espérant ainsi obtenir ou devenir.

Cet espoir soutient la vie ; lorsqu'une personne est déçue ou se sent désespérée parce qu'elle n'a pas obtenu ce qu'elle souhaitait ou parce qu'un objet est inaccessible, on considère qu'elle est malheureuse.

Lorsqu'une personne est satisfaite d'avoir obtenu ce qu'elle voulait ou que cela semble à sa portée, on considère qu'elle a de la chance.

Cependant, une personne pleine d'espoir a toujours une attente cachée ou une anticipation qui est constamment présente, même si elle n'en est pas consciente, c'est-à-dire la possibilité d'être déçue ou de tomber dans le désespoir.

Cet aspect de l'espoir est souvent appelé "appréhension" qui est une forme de peur - une forme de souffrance.

L'espoir va donc de pair avec l'appréhension ; si l'espoir demeure, la peur demeure.

Un arahant ressemble à la personne qui a perdu l'espoir, mais il y a une distinction importante.

Le "dés-espoir" ou l'absence d'attente d'un arahant n'est pas une conséquence de l'impossibilité d'obtenir ce que l'on désire ;

il résulte plutôt d'une complétude et d'une satiété intérieures.

Il ne manque rien de ce qui doit être souhaité ; il n'y a pas de carence donnant lieu au désir et à l'espoir.

En bref, la liberté d'un arahant de ne pas espérer découle d'une absence de désir.

Quand on ne désire pas les choses, et qu'on n'aspire pas à un chemin particulier, alors il n'y a rien à espérer.

Quand il n'y a rien à espérer, alors on vit sans espoir ; on a abandonné ou cessé d'espérer, abandonné aussi la peur qui naît de l'espoir.

Cela implique que les gens peuvent exister sans dépendre de l'espoir ou confier leur vie et leur bonheur à l'espoir.

Les Arahants sont allés au-delà de la satisfaction et du désespoir tels que ces termes sont habituellement définis.

Étant épanouis et satisfaits, ils surpassent ceux qui sont gratifiés ou pleins d'espoir. C'est un niveau qui est supérieur à l'espoir ou qui en est exempt, car il y a un bonheur complet dans chaque moment présent.

Il n'y a pas de possibilité de déception ou de désespoir supplémentaire.

Vénérable Phra Payutto
"Buddhadhamma"

Traduction : Joshin Sensei
<https://buddhistteachings.org/the-buddhist-outlook-on-hope/>

निरस Les avantages du désespoir

Tourner son esprit vers le Dharma n'apporte ni sécurité ni confirmation. Tourner son esprit vers le Dharma n'apporte aucun motif pour se tenir debout.

En fait, lorsque votre esprit se tourne vers le Dharma, vous reconnaissez sans crainte l'impermanence et le changement et vous commencez à acquérir le don du désespoir.

La différence entre le théisme et le non-théisme n'est pas de savoir si l'on croit ou non en Dieu.

C'est une question qui s'applique à tout le monde, y compris aux bouddhistes et aux non-bouddhistes.



Le théisme est une conviction profonde qu'il y a une main à tenir : si nous faisons juste les bonnes choses, quelqu'un nous appréciera et prendra soin de nous.

Cela signifie qu'il faut penser qu'il y aura toujours une baby-sitter disponible quand nous en aurons besoin.

Nous sommes tous enclins à abdiquer nos responsabilités et à déléguer notre autorité à quelque chose d'extérieur à nous-mêmes.

Le non-théisme, c'est se détendre dans l'ambiguïté et l'incertitude du moment présent sans rien chercher à se protéger.

Le non-théisme, c'est réaliser qu'il n'y a pas de baby-sitter sur laquelle on peut compter.

Toute la vie est comme ça. C'est la vérité, et la vérité ne nous convient pas toujours.

Tant que nous sommes accros à l'espoir, que nous sentons que nous pouvons atténuer notre expérience ou la changer d'une manière ou d'une autre, nous continuons à souffrir.

Dans un état d'esprit non-théiste, l'abandon de l'espoir est une affirmation, un commencement. Vous pourriez même mettre "Abandonner l'espoir" sur la porte de votre réfrigérateur au lieu d'aspirations plus conventionnelles comme "Chaque jour, dans tous les domaines, je vais de mieux en mieux".



Nous nous accrochons à l'espoir et il nous vole le moment présent.

Si l'espoir et la peur sont les deux faces d'une même pièce, il en va de même pour le désespoir et la confiance.

Si nous sommes prêts à abandonner l'espoir que l'insécurité et la douleur peuvent être annulés, nous pouvons alors avoir le courage de nous détendre face à l'absence de fondement de notre situation.

La mort peut s'expliquer non seulement par la fin de la vie, mais aussi par toutes les choses de la vie dont nous ne voulons pas.

Notre mariage ne fonctionne pas, notre travail ne s'organise pas.

La mort et le désespoir sont des motivations appropriées pour vivre une vie pleine de perspicacité et de compassion.

Mais la plupart du temps, repousser la mort est notre plus grande motivation. Éviter les problèmes, essayer de nier que le changement est un phénomène naturel, que le sable nous glisse entre les doigts.

Le temps passe et c'est aussi naturel que les saisons qui changent.

Mais vieillir, tomber malade, perdre l'amour - nous ne considérons pas ces événements comme naturels. Nous voulons les éviter, à toutes forces.



Lorsque nous parlons de désespoir et de mort, nous parlons de faire face aux faits.

Pas d'évasion : renoncer à l'espoir, c'est être encouragé à rester avec soi-même, à ne pas s'enfuir, à revenir à la case départ quoi qu'il arrive.

Si nous faisons l'expérience du désespoir total, en abandonnant tout espoir d'alternative au moment présent, nous pouvons avoir une relation joyeuse avec notre vie, une relation honnête et directe qui n'ignore plus la réalité de l'impermanence et de la mort.

*Extrait de "When Things Fall Apart"
Pema Chodron*

*Traduction : Joshin Sensei
En français : "Quand tout s'effondre"
Editions : Babelio*

[https://
onedharmanashville.wordpress.com/
2011/01/09/pema-chodron-on-the-
benefits-of-hopelessness/](https://onedharmanashville.wordpress.com/2011/01/09/pema-chodron-on-the-benefits-of-hopelessness/)

निरस " Pas d'espoir, pas de peur ".

Qu'est-ce que cela signifie ?
Eh bien, nous savons que la souffrance survient lorsque nous voulons que les choses soient autres qu'elles ne le sont.
Là où il y a de l'espoir, il y a de la peur, et là où il y a de la peur, il y a de l'espoir.
Ce sont comme les deux faces d'une même pièce.

Lorsque nous nous sentons mal à l'aise, lorsque nous nous agitons, lorsque nous voulons que quelque chose change, pour nous ou pour les autres, nous espérons que les choses deviennent différentes. Comprenant cela, l'absence d'espoir peut être une affirmation radicale de l'acceptation.

C'est comme si, lorsque vous acceptez vraiment les choses telles qu'elles sont, vous n'espérez pas qu'elles soient différentes de ce qu'elles sont.

C'est un peu le jeu mental qui se déroule avec cette expression de l'absence d'espoir et de peur...

Pema Chodron dit :

« L'espoir et la peur viennent du sentiment que nous manquons de quelque chose.

Nous nous accrochons à l'espoir, et l'espoir nous vole le moment présent ».

C'est une expression vraiment puissante, une déclaration puissante.

Je comprends pourquoi l'expression "pas d'espoir" peut, en même temps, être vraiment décourageante, parce que de l'autre côté, on peut se dire :

« Eh bien, s'il n'y a pas d'espoir, si je n'ai pas d'espoir, alors à quoi bon ?

Qu'est-ce que j'ai si je n'ai pas



d'espoir ? »

Je me souviens que pour moi, l'espoir était tout ce que j'avais à certains moments de deuil, de douleur.

Mais plus j'y pensais, plus je réfléchissais à tout cela, plus je me rendais compte que cet espoir que j'avais n'était peut-être pas un espoir pur.

C'était l'espoir qu'un jour les choses seraient comme si cette chose ne m'était jamais arrivée. Je ne sais pas si c'est le bon sens de l'espoir.

Ce n'est certainement pas l'espoir dont on parle dans cette expression d'absence d'espoir, de crainte.

Je pense que dans notre société, le désespoir a une connotation négative, mais regardez : et si le désespoir était en fait le début de la paix et du contentement ?

J'espère -me voici en train de dire « j'espère » ! - que vous pourrez travailler avec cette expression « pas d'espoir, pas de peur » et en jouer dans votre esprit.



Qu'est-ce que cela signifie ?
Quels sont vos espoirs ?
Pourquoi sont-ils vos espoirs ?
Que se passerait-il si ces espoirs ne se réalisaient pas ?
Travaillez avec eux de cette façon dans votre propre esprit et voyez ce qui en résulte.

N'oubliez pas que la pleine conscience est une pratique très introspective, l'idée n'est donc pas de dire :

« Oh, oh, je dois abandonner tous mes espoirs ».

Non. C'est plutôt : « J'ai besoin de comprendre quels sont mes espoirs et pourquoi ils sont mes espoirs ».

Parce que si je ne sais même pas pourquoi j'espère les choses que j'espère, eh bien, il n'y a aucune sagesse à avoir là-dedans. C'est une forme de vie qui réagit habituellement à ce que je crois que je cherche parce que c'est ce que j'espère obtenir.

Pensez au désespoir dans ce sens. Pour moi, je l'ai encore une fois mentionné, dans mes jours les plus sombres, l'espoir m'a aidé. Il m'a aidé à me réveiller. Il m'a aidé à vouloir continuer.

Mais je comprends maintenant que ce n'était pas de l'espoir dans le sens d'un changement de situation ou de circonstances. C'était l'espoir qu'un jour il y aurait la paix dans mon cœur. Cette paix que j'ai finalement obtenue n'a pris forme que lorsque je n'ai plus voulu l'avoir. C'est un peu l'ironie de la situation.

En traversant l'étape du deuil que j'ai traversée, j'ai ressenti beaucoup de douleur, et je ne voulais pas la ressentir.

Ce n'est que lorsque je me suis permis de réaliser, « Vous savez quoi ? Je fais ce qu'il faut pour la ressentir.

Je veux savoir ce que je ressens. Si jamais quelqu'un d'autre traverse cette chose que j'ai traversée, je saurais ce qu'on ressent ».

Je me suis ouvert pour accepter la douleur, la souffrance, la frustration, la colère, la haine et toutes ces choses que j'avais repoussées pendant si longtemps.



C'est à ce moment là, lorsque je me suis ouvert et que j'ai permis à ces choses d'être ce qu'elles étaient, que j'ai réalisé que je voulais juste être libre, libre de ressentir ma douleur, d'accepter la douleur, d'accepter la souffrance.

C'est à ce moment précis que j'ai connu la paix la plus intense et le contentement le plus intense que je n'avais jamais connus auparavant.

Noah Rasheta

Traduction : Joshin Sensei

<https://secularbuddhism.com/78-no-hope-no-fear/>

निरस **Espoir et désir**

En tant que bouddhistes, nous savons que l'espoir ordinaire est basé sur le désir : désir d'un résultat différent de ce qui pourrait bien arriver ; nous ressentons comme un malheur de ne pas avoir ce que nous espérons.

Si l'on est dans ce schéma, nos attentes sont toujours là, quelque part à l'arrière de notre tête, comme l'ombre de la peur que nos souhaits ne vont pas être réalisés.

Cet espoir ordinaire est une expression subtile de peur et une forme de souffrance.

Il ne s'agit pas de refuser la réalité, mais d'y faire face.

L'espoir plein de sagesse n'est pas irréaliste, mais il voit les choses telles qu'elles sont, y compris la vérité de la souffrance, dans son existence mais aussi notre capacité à la transformer.

Ce genre d'espoir apparaît lorsque nous réalisons que nous ne savons pas ce qui va arriver ; ce vaste espace d'incertitude est l'espace même où nous devons agir.

Joan Halifax.

Texte complet :

<https://www.montagnes-et-forets-du-zen.org/blog/oui-nous-pouvons-espérer>

Si vous craignez une douleur ou une souffrance, vous devez examiner si vous pouvez faire quelque chose pour y remédier.

Si vous le pouvez, il n'y a pas lieu de s'inquiéter ;

si vous ne pouvez rien faire, alors il n'y a pas lieu non plus de s'inquiéter.

Sa Sainteté Le Dalai Lama

निरस

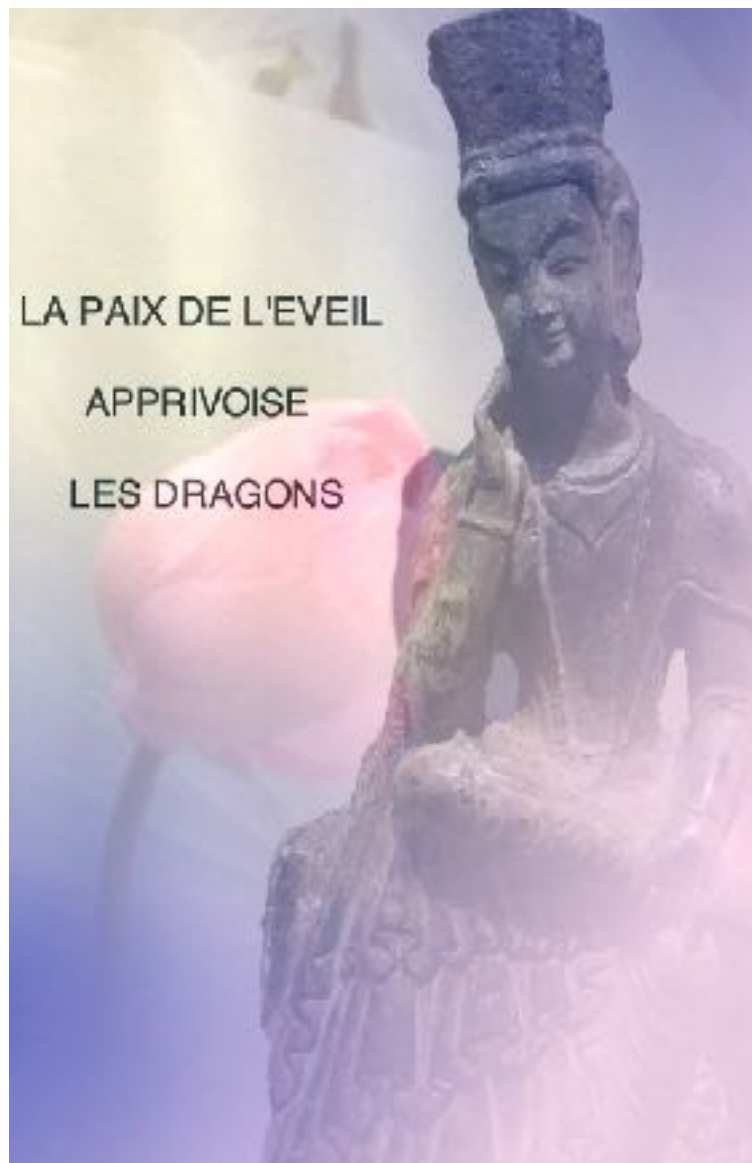
Moriyama Roshi disait souvent : « **Do not expect** » .

Mais bien sûr je continuais à attendre que les choses tournent comme je le voulais, et à être déçue quand ça ne se produisait pas... (ce qui est souvent le cas dans un temple Zen, et dans la vie quotidienne de chacun.e....!)

Je ne suis pas sûre d'y être arrivée encore, mais ses paroles m'accompagnent, m'éclairent, et me permettent de prendre plus légèrement mes attentes, et les déceptions inévitables qui surviennent.

Avancer sur notre Chemin d'un pas plus léger : quelle joie.
Merci !

Joshin Sensei



Illustrations : Anne / Yvon, Joshin Sensei, autres.

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....