

*Nous nous voyons imparfaits ;
nous essayons de nous combattre
nous-mêmes pour arriver à la
perfection,
nous nous culpabilisons, ou bien
nous nous décourageons.*

*Autres possibles : l'attention,
la prise de conscience,
l'acceptation,
le Bouddha nous a enseigné cela.
Des Maîtres de la Voie, des poètes
et un Maître de l'argile nous le
redisent aujourd'hui.*

Joshin Sensei



DAISHIN

La Demeure sans Limites :

retraites avec Jôkei Sensei
– du 8 au 10 mai : « Zazen –
simplement le cœur s'ouvre ».

– du vend. 22 au lundi 25 mai :
« Promenade parmi les premiè-
res nonnes bouddhistes d'après
le Therigatha ».

Joshin Sensei sera à :

– Paris : samedi 9 mai.

Jôkei Sensei sera à :

– Auriol : les 5 et 6 juin



Le numéro de Juin
sera entièrement
consacré à
Aoyama Roshi
avec des photos et
des textes inédits.



Le bouddhisme nie-t-il les émotions ?

Anne-Laure Gannac interviewe Matthieu Ricard

*Si j'ai encore des émotions ? Je suis vivant, que je sache !
Étymologiquement, l'émotion est ce qui met l'esprit en
mouvement (emovere en latin). Donc, à moins d'avoir un
encéphalogramme plat, tout être vivant en a !*

Les émotions constructives

Mais toute la question est de savoir de quelle façon votre esprit est "mis en mouvement". Est-ce d'une manière constructive pour vous-même et pour autrui, ou d'une façon telle que cela nuise à votre bien-être et à celui des autres ? Le bouddhiste utilise le terme de klesha pour désigner toutes ces émotions destructrices, ou dites négatives – non pas au nom d'un jugement moral, mais parce qu'elles génèrent de la souffrance. La colère, par exemple, que l'on ressent quand notre ego est menacé, quand on nous empêche de faire ce que l'on veut ou quand on nous "prend nos jouets" : c'est la colère égocentrée, destructrice. Celle-là, il faut tout faire pour ne pas en être esclave. Cela ne veut pas dire qu'il faille l'étouffer, la réprimer comme une bombe à retardement que l'on irait cacher dans un coin de notre tête, mais la laisser s'évanouir, se défaire d'elle-même, et puis... fini ! On n'en parle plus, on passe à autre chose.

C'est affaire d'entraînement de l'esprit, ce que permet entre autres la méditation.

Sommaire

Le bouddhisme
nie-t-il les émotions ?
M. Ricard

La Sagesse de l'imperfection
Dilgo Khyentse Rinpoche

Sans colère
Ajahn Viradhammo

La sagesse du potier
Jean Girel

En Vrac

Photos : Fudo Myoo :
<onmarkproductions.com _>
Liliane – <Jean Girel> –
Pierre

Mais la colère s'accompagne aussi d'une grande clarté. Un réveil. Je viens encore d'apprendre qu'une jeune Pakistanaise a été tuée à l'acide par ses parents parce qu'elle avait regardé deux fois un garçon qui passait sur une motocyclette. Comment ne pas être indigné ? En colère ?



Cette colère-là, tant qu'elle n'est pas entachée de la moindre haine, mène directement à la compassion et à l'altruisme, qui, lorsque c'est possible, se concrétisent par l'action : vous pouvez voir s'il n'y a pas des situations à peu près semblables sur lesquelles vous pourriez intervenir, tenter de contribuer à un changement dans les idées, etc.

Que faire de ses émotions ?

L'objectif du bouddhiste n'est pas de réprimer les émotions, même négatives. D'ailleurs, qui le pourrait ? Une fois que l'émotion surgit, inutile de souhaiter qu'elle ne soit pas là : elle y est ! Vous n'avez d'autre choix que de reconnaître sa présence. Simplement, il s'agit de savoir

ce que vous faites d'elle : est-ce que vous la laissez passer dans le ciel comme un oiseau qui passe sans laisser de trace ? Auquel cas, elle ne fera de mal à personne, et dix, cent ou mille autres peuvent bien venir, le ciel restera toujours le même. Ou est-ce que vous vous y agrippez et la laissez envahir votre esprit ? Alors vous en devenez l'esclave. Toutes les études en neurosciences confirment que si vous laissez exploser une émotion à chaque fois qu'elle vient, vous renforcez votre tendance à cette émotion, c'est-à-dire que vous la ressentirez plus facilement et plus souvent. Et cela vaut tout autant pour la colère que pour la compassion !

Ne plus être esclave de ses émotions

Ce qui marque votre progrès sur le chemin, c'est votre capacité à ne plus être l'esclave de vos pensées et émotions comme avant. Vous êtes de plus en plus libre. Mais encore faut-il s'entendre sur cette notion de liberté. Le marin expérimenté, par exemple, est libre d'aller où il souhaite sans dériver sur les récifs, car il maîtrise son bateau. En revanche, celui qui lâche la barre, au nom de ce qu'il croit être la liberté, affirmant : "Moi, je laisse faire !", celui-là finira sur les rochers. Cela n'est pas la liberté, c'est la dérive ! Et le lâcher-prise ne doit pas être confondu avec la dérive. Il s'agit de lâcher prise sur ses attachements, sur ses émotions nuisibles, mais pas sur sa vigilance et sa présence d'esprit.

L'entraînement de l'esprit

par la méditation permet de développer une sorte de méta-attention, une attention toujours présente et dominante. Ainsi, si vous savez, par expérience, que la colère malveillante ou la jalousie obsédante sont des points faibles chez vous, dès que ces émotions surviennent, vous les repérez, les observez et les laissez passer sans qu'elles vous envahissent. La forêt ne prend feu que si vous n'avez pas repéré l'étincelle.

<http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Emotions/Articles-et-Dossiers/Comment-faire-une-force-de-nos-emotions/Le-bouddhisme-nie-t-il-les-emotions>

Lien vidéo Mathieu Ricard : <http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Emotions/Videos/Mieux-vivre-ses-emotions-grace-au-bouddhisme>

La Sagesse de l'imperfection

La compassion ne naît pas d'un idéal de perfection mais de la reconnaissance et de l'inquiétude devant notre propre fragilité. Au cœur de notre potentiel de santé et de plénitude est le besoin fondamental de l'acceptation d'une présence inconditionnelle de la compassion. Sans cette présence, qu'elle soit pour nous ou pour les autres, même notre démarche spirituelle peut nous durcir et nous rendre intransigeants. La pratique de la compassion commence chez soi. Nous

avons nos parents, nos enfants, nos frères et sœurs, toutes ces personnes qui peut-être nous irritent le plus, et nous commençons à pratiquer la bienveillance aimante (metta) et la compassion avec eux.



Puis graduellement nous l'étendons à notre communauté plus large, nos proches voisins, notre pays, les pays voisins, le monde, et pour finir, à tous les êtres vivants sans exception. Prolonger la compassion de cette façon rend évident le fait qu'il n'est pas facile d'avoir instantanément de la compassion « pour tous les êtres sensibles », (comme nous le récitons). En théorie, on doit se sentir bien d'avoir de la compassion « pour tous les êtres sensibles », mais à travers notre pratique nous prenons conscience que « tous les êtres sensibles » sont une collection d'individus singuliers. Essayer de faire naître de la compassion pour chacun d'eux est bien plus difficile. Mais s'il y a un individu avec lequel nous ne pouvons pas travailler, comment dire que nous allons travailler avec « tous les êtres sensibles ». Il faut donc que nous réfléchissions davantage de façon concrète, à comment

travailler avec la compassion pour chacun, puis la développer de plus en plus.

*Dilgo Khyentse Rinpoche,
Trainings in Compassion in
Buddhadharma*

Traduction : Joshin Sensei

Sans colère

L'éveil c'est toujours quelque chose d'immédiat : nous nous éveillons. Mais à quoi ? aux choses que nous n'avions pas vues auparavant.

L'enseignement du Bouddha pointe vers les choses qui ont toujours été là mais que nous n'avions jamais encore vues.

(...)

C'est pourquoi la méditation est si importante parce que quand nous nous asseyons, nous obtenons les résultats de notre vie. Il est parfois difficile de s'asseoir quand nous souffrons parce que nous voulons ignorer cette souffrance, nous en éloigner. Toutefois, si nous nous asseyons, et que nous nous laissons ressentir la douleur sans porter de jugement – réellement éprouver le ressenti physique et émotionnel de cette souffrance – nous pouvons réaliser : ceci est le résultat de cela ; avec ceci il y a cela. Nous voyons l'origine interdépendante, nous voyons que l'origine de ce ressenti dépend de certaines actions, ou de certaines conditions. Si nous sentons vraiment la douleur qui s'enregistre dans notre esprit de façon intuitive, alors nous comprenons fondamentalement que si nous faisons certaines choses, nous allons souffrir.

Nous réalisons cause-effet. Que pouvons-nous faire alors ? Eh bien, utiliser la pensée habile plutôt que la pensée culpabilisante : Par exemple : « A partir de maintenant je vais essayer de ne plus parler comme ça. » Vous établissez votre intention. Et cela vous aide à être plus attentif.

Et quand, 5 jours après, je redis la même chose, au lieu de me sentir coupable, de me dire : « Voilà tu as encore recommencé ; vraiment tu es nul, tu es pourri jusqu'au trognon ! », je peux prendre du recul et regarder : quel est le résultat de mon acte ?

Le résultat est que ça fait mal. Ca fait vraiment mal. Vous le sentez.

La douleur vous apprend les choses. (...) Quand vous répétez ce processus encore et encore, avec vos structures habituelles de souffrance, au bout d'un moment vous commencez à voir le début de ces conditions qui mènent à la souffrance. La prise de conscience est alors établie. Cette attention est très forte. C'est sati, le souvenir, le rappel. Elle dit : « Ah, la voilà, l'impulsion à lancer une vanne. Mais je ne vais pas la suivre cette fois-ci. » Je serre les lèvres, je ne dis rien. Et alors la joie : « Je ne l'ai pas fait ! Je ne suis pas tombé dedans ! » le cœur est libéré de cette habitude.

Dans tout cela il n'y a pas eu de haine ; Il y a eu l'intention, mais elle n'était pas reliée à mon image de moi-même. Il n'y avait aucun désir de devenir une personne particulière, une personne qui ne fait pas ce genre de choses

(lancer des vannes). Il n'y avait pas d'aversion. Mais de l'attention, de la prise de conscience, de l'éveil. C'est cela la pratique : toujours partir de l'attention, et de l'intention : je vais être (r)éveillé plutôt que « devenir » quelque chose. Je vais être éveillé et conscient des choses comme elles sont.

*Ajahn Viradhammo
Buddhadharma
Traduction : Joshin Sensei*

La sagesse du potier

La mémoire de la porcelaine est redoutable. La structure

obtenue tend à revenir vers sa forme de départ. Pendant le montage, tout mouvement de pression ou de relâchement doit s'accomplir insensiblement, mais sans hésitation. Toute brusquerie est un traumatisme, toute faiblesse est une démission qui s'inscrit dans la matière comme dans le vécu d'un être. La cuisson, comme la vie, se chargera de tout faire ressortir. Le jour où l'on connaît suffisamment sa porcelaine pour prévoir ses réactions, respecter son tempérament, tourner devient un bonheur absolu. La blancheur de la pâte, la

douceur de son toucher, sa réponse au moindre geste rendent le tournage comme transparent.



Il n'y a plus la main du dehors et celle du dedans. Il n'y a plus d'argile, mais simplement du vide en train de prendre forme.

Jean Girel.

"Une chose le surprenait beaucoup dans son enfance : c'est que la perruche de sa grand-mère ne s'échappe pas quand on ouvrait la grille de sa cage.

Au lieu de s'envoler, elle restait là, bêtement. Sa grand-mère lui avait expliqué le truc : « Il suffit de placer au fond de la cage un petit miroir. La perruche est si contente de s'y admirer, ça l'absorbe tellement qu'elle ne voit même pas la grille ouverte et le dehors, la liberté, accessibles d'un coup d'aile".

*"Le Royaume" d'Emmanuel Carrère,
Proposé par Pierre*



“ L'éveil est
un saut
en parachute hors du rêve
Libéré
du tourbillon
qui l'étouffe,
le voyageur
Tombe dans
les zones vertes du matin"

Tomas Tranströmer

Je fore,
Je creuse.

Je fore
Dans le silence,

Ou plutôt
Dans du silence

Celui qu'en moi
Je fais.

Et je fore et je creuse
Vers plus de silence.

Vers le grand,
Le total silence en ma vie.

Où le monde, je l'espère,
Me révélera quelque chose de lui.

Eugène Guillevic

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...