

# La JOIE

# मुदित

## Sommaire

La joie, c'est zazen :  
*Jôshin Sensei*

La gratitude et la joie :  
*Maha Ghosananda*

De la joie au Voeu :  
*Jôshin Sensei*

Questionnaire sur la joie :  
à vous !

En vrac à lire.  
En vrac à voir.

## L'été à la Demeure sans Limites :

Le temple est ouvert tout l'été ; vous pouvez venir quand vous voulez, ou bien aux retraites.

*Jôshin Sensei sera "tenzo" à*

*La Demeure sans Limites :*

- du **13 juillet au 8 août**,  
Pratique et étude du «Tenzo  
Kyokun» de Maître Dogen.

*Retraites avec Jôkei Sensei :*

- du **mercredi 13 au dim. 17 juillet** :  
« La véritable confiance en soi ».

- du **mercredi 10 au lundi 15 août** :  
**Retraite de O'bon** :  
« Zazen, oser le silence ».

- **Uposatha les 4 et 19 juillet ainsi  
que les 2 et 18 août.**

# 大 心

# DAI SHIN

## La joie, c'est zazen

Quand j'ai choisi ce mot « Joie » pour la retraite que nous avons faite en Mai, je me suis demandée ce que cela signifiait pour moi. J'ai pensé à donner des synonymes et c'était très facile car le premier mot qui m'est venu c'est « zazen ». Zazen, la porte de la joie, c'était une évidence, comme un absolu, parce qu'avant zazen je ne connaissais pas la joie.

**मुदित** Je connaissais ce que j'appelai ainsi, une alliance de circonstances fortuites ou provoquées, qui m'apportait de la satisfaction, qui durait plus ou moins. Je connaissais en fait des « moments joyeux ». Qui passaient, plus ou moins vite, me laissant à nouveau plutôt indifférente, dans une zone grise, jusqu'à ce qu'à nouveau, les circonstances m'apportent des moments qui me satisfaisaient, ou m'enthousiasmaient, ou me contentaient. C'est peut-être là une erreur que nous faisons tous : relier « joie » et « quelque chose de joyeux ». Joie et joyeux sont très différents : joyeux, un adjectif, ne peut être utilisé seul, il est forcément dépendant de quelque chose, intérieur ou extérieur ; joie n'est relié à rien.

La Joie Est : non pas qu'elle tombe du ciel, un jour, comme la pluie pour cesser un peu plus tard, elle apparaît quand nous sommes reliés. Ou plutôt est reliée à des choses beaucoup plus vastes, beaucoup plus subtiles : une vie droite, sans ombres, même si cela n'est pas sans questions ; des choix de vie cohérents, une intégrité mentale. Les petites choses du quotidien - petites au sens où sont petites les 5 « petites » illuminations - ne nous apportent de joie que si nous vivons en accord avec nous-mêmes.



Et cela aussi c'est zazen, qui nous fait miroir, et nous montre par où s'échappe notre joie. Zazen pour moi c'est ce qui permet à la joie d'éclairer ma vie. Non pas que j'aïlle en gambadant à chaque zazen, non pas que je couve mon coussin d'un oeil affectueux... enfin parfois si, mais pas tout le temps, pas chaque jour. Non pas que chaque zazen soit un moment délicieux et passionnant, il y a l'ennui, les préoccupations, l'impatience, pas toujours le « nirvâna » ; même si parfois si.

Mais zazen est l'eau qui a usé l'indifférence, le soleil qui a fait fondre la gangue glacée. Zazen n'est pas la joie, la joie est toujours là, ni créée,

ni disparue, mais il nous y ouvre. Il nous montre notre lumière. A nous de faire le chemin pour ne pas la voiler. Vivre en effet dans la lumière, c'est accepter les Kai, les préceptes qui viennent alors nous débarrasser de ce qui nous obscurcit. Un peu en tous cas, mais assez pour qu'en mettant cette droiture, cette cohérence dans nos actes et nos paroles, nous laissons entrer la lumière .

La joie alors, c'est le Refuge, savoir que même alors que nous trébuchions ou tombions, la lumière est toujours là. C'est la gratitude bien sûr, la transmission de cette lumière, d'abord, puis chaque repas, tout ce qui est reçu, chaque instant. C'est la grâce, d'essayer d'accepter tout. *Jôshin Sensei*

### मुदित **Retraite en Ville : La Joie. Commentaires des participants**

**Joie** : j'ai eu l'impression qu'il y avait plusieurs niveaux : un premier plus en surface lié à la météo des émotions, à notre état d'esprit du moment et dépendant du monde extérieur. Et un autre plus profond, plus discret, toujours là. Là je fais référence à ce que j'avais évoqué en début de retraite ces moments de joie quand je suis à La Demeure sans Limites. Une joie qui emplit entièrement, légère et sans limite.

*Marylise*

मुदित Des situations dans lesquelles j'expérimente la joie : - la méditation, car je me reconnecte avec moi-même. - Le matin quand je me réveille car j'aime le matin. - la joie qui s'éveille du fait de pratiquer quoiqu'il arrive : s'asseoir même si les événements dans la journée ne sont pas favorables. Se prosterner, lire des textes du Dharma, marcher en méditation, manger dans les bols. Ces gestes comme un fil rouge, qui me donnent de la force et d'elle découle de la joie.

*D K*

मुदित

Concernant le développement des tendances positives, oui je peux les développer.

Il me suffit de comprendre chaque jour que j'EXISTE, et cette réalité plus belle qu'un miracle, m'ancre dans le sol avec une force de laquelle jaillissent joie, énergie, gratitude et là mes pensées se reprennent en mains et vont toujours vers le positif. Je ne recherche pas les occasions de partager la joie des autres, je constate seulement qu'être en "relation" avec eux me permet de vivre la compassion, la bienveillance, la joie et l'équanimité, quand je le peux ! Au fond de moi, comme dans un petit noyau, il y a cette joie intérieure, qui paraît n'appartenir qu'à moi. Mais je crois quand même que les autres me permettent de la nourrir, de temps en temps, car même si j'ai le sentiment de vivre en grande indépendance, je sais que je suis reliée aux autres..... et à l'Univers ! *EVA*

मुदित

Metta est présente chaque jour pour moi.

Je dis la phrase employée par les Moines de la Forêt en entrant dans des lieux sans charme comme Carrefour ou le métro, "Que tous les êtres soient heureux et en paix ". Cette pratique fait place nette dans le coeur et laisse, éventuellement, la joie advenir malgré les peines et les manques. Ces deux courants peuvent coexister. *MC*

मुदित

### **Quelques façons de mettre plus de joie dans sa vie :**

- Cultiver la gratitude, pour les petites et les grandes choses (mon petit cahier m'y a bien aidée, en me "forçant" à trouver des occasions de gratitude là où je n'en voyais pas forcément - au bout de quelques jours, cela vient beaucoup plus naturellement).  
- Tourner le regard vers la beauté du monde ("Il y a des fleurs

partout pour qui veut bien les voir"), être attentif aux petites choses, ne pas bouder les occasions de s'émerveiller (sans non plus nier l'existence du reste, mais en ne restant pas focalisé dessus). Là aussi, on constate assez vite que le regard "s'entraîne".

- Cultiver la gentillesse et la bienveillance - en parole, en pensée, par des gestes, par des sourires - vis-à-vis de soi-même et des autres. J'ai rencontré la semaine dernière pendant quelques instants un monsieur originaire du Kerala très souriant et je me suis rendu compte que ce sourire était contagieux - parce que les gens dans la rue me souriaient ! C'est là que je me suis rendu compte que je souriais "aux anges" (et ça m'a fait encore plus sourire, du coup)...

- (Celle-ci m'a été soufflée par Serge mardi soir) : Faire sa petite part de colibri, par des gestes tout simples, faire ce que l'on pense être juste, même si l'on pense qu'au final, ça ne va pas fondamentalement changer les choses.

- Un des exposés entendus samedi - d'une biologiste australienne manifestement bouddhiste. Elle prenait l'exemple d'une graine pour démontrer



l'interdépendance de toute chose : la graine reçoit, pour se développer, l'aide de la terre, de tous les micronutriments et de minuscules champignons qui s'y trouvent, l'humidité de la pluie, la chaleur du soleil, etc., puis, \*par gratitude\* pour tout ce qu'elle a reçu, elle développe ses premières racines, sa première tige, sa première feuille (et c'est formidable, parce que ce sont de

toutes nouvelles choses qu'elle n'avait jamais faites avant), et avec sa première feuille, avec l'aide du soleil, elle commence à redonner, en produisant de l'oxygène - avec \*générosité\* (elle a vraiment utilisé très précisément les mots "gratitude" et "générosité" dans ces contextes-là). Je me rappelle m'être dit que ce serait merveilleux d'être comme cette petite graine, de pouvoir accepter de recevoir sans se poser de question, avec gratitude et avec confiance, tout ce dont on a besoin, et avec cette gratitude et cette confiance, être et faire de son mieux tout ce qu'on a à être et à faire, simplement, "de tout son coeur", et ainsi redonner tout naturellement le moment venu. Cela me semble être une grande source de joie. - *Françoise*

### La gratitude et la joie.

Les moines bouddhistes commencent leur journée par un chant de gratitude pour les bienfaits reçus dans leur vie. Les premiers Amérindiens commençaient chaque cérémonie par des prières de gratitude à la mère Terre et au père Soleil, aux quatre directions, à l'animal, à la plante, et aux frères et sœurs minéraux qui partagent notre terre et soutiennent notre vie. Au Tibet, les moines et les nonnes offrent des prières de gratitude pour la souffrance qui leur a été donnée: « Je suis reconnaissant d'avoir eu assez de souffrance pour m'éveiller dans la plus profonde compassion et sagesse possibles. » Le but de la vie spirituelle est de s'éveiller à une liberté joyeuse, un cœur bienveillant et compassionné malgré tout. La gratitude est une reconnaissance gracieuse de tout ce qui nous soutient, une prosternation devant tout ce que nous recevons, grand et petit, un remerciement pour les moments de bonheur qui soutiennent chaque jour notre vie. Nous

recevons tant de choses pour lesquelles remercier.

La gratitude c'est la confiance dans la vie-même. Ce n'est pas sentimental, ce n'est pas être jaloux ni juger. La gratitude n'envie pas ou ne compare pas. La gratitude reçoit avec émerveillement la myriade d'offrandes de la pluie et de la terre, le bon soin qui permet



toutes les vies sans exception. En grandissant, la gratitude donne naissance à la joie. Nous expérimentons le courage de nous réjouir de notre propre bonheur et du bonheur des autres.

La joie est naturelle pour un cœur ouvert. Dans ce cœur ouvert, nous n'avons pas peur du plaisir. Nous ne faisons pas l'erreur de croire qu'il est déloyal envers la souffrance du monde d'honorer la joie qui nous a été donnée.

Comme la gratitude, la joie réjouit le cœur. Nous pouvons être heureux pour les personnes que nous aimons, pour les moments de bonnes choses, pour la lumière du soleil et les arbres, et pour le souffle dans notre poitrine.

Et alors que notre joie augmente nous découvrons finalement une joie sans cause. Comme un enfant innocent qui n'a rien à faire pour être heureux, nous pouvons nous réjouir dans la vie-même, en étant vivant.

*Maha Ghosananda*

मुदित

### Quelques occasions de joie :

Difficile d'être joyeux face à des drames de tout ordre, mais la difficulté m'amène parfois vers des choses essentielles comme des prises de conscience de ce que nous sommes entrain de faire, de détruire, de ressentir, par exemple arrêter de fonctionner dans l'émotion à chaque fois qu'il se passe quelque chose de grave, car l'émotion nous laisse dans une superficialité.

Difficile aussi quand je ne me sens pas en harmonie avec moi-même par une action, une pensée, un choix.

. Quand je regarde et respire cette nature, cette vie, ce monde, que j'ai conscience de faire partie de tout ça

. Quand mon entourage le plus proche est heureux

. Quand j'équilibre ma vie entre spiritualité, amis, famille, création.... le moins possible au "détriment" les uns des autres.

. Quand quelques informations parlent du chemin que certains essaient de faire dans la tolérance, l'écologie, l'entraide... même si je n'en vois pas les bienfaits de mon vivant !

. Quand je ne suis plus affectée, ou beaucoup moins, par ce qui m'est étranger de par des choix, des raisonnements auxquels je n'adhère pas mais que j'accepte de voir et d'entendre avec calme. Quand cette force est là, presque je lèverais les deux mains vers le ciel en disant MERCI. EVA

मुदित

Pendant la retraite, j'ai dit que la joie émanait d'un calme intérieur, un

rayonnement paisible, une douce ouverture au monde et non pas excitation, émotions... (la retraite à Rixensart a accentué cette expérience). J'ai cependant découvert que la joie n'était pas toujours présente au rendez-vous ! Parfois éphémère, impermanente, pouvant se cacher comme le soleil derrière les

nuages...La joie se pratique ? Les textes et échanges Skype avec la Sangha ont souligné l'état d'esprit, les « gestes » du Dharma, notamment pour la cultiver. Alors patiemment, assidûment,



j'ai essayé pendant la retraite de sourire, de m'appuyer sur la gratitude, Tout est là ! je souhaite ainsi continuer à pratiquer, à entraîner mon esprit. Et je fais perdurer la pratique choisie pendant la retraite : les prosternations, le matin... » Mais effectivement, ce n'est pas la joie qui se cache mais "moi" qui ne suis pas au rendez-vous, ne l'expérimente pas, comme des filtres et l'image des nuages me semblait correspondre, Je remarque son absence, l'humeur qui change ou l'état d'esprit. J'essaie plutôt de rester relax avec cela. Je pense que je change à ce niveau mais cela reste cependant subjectif. C'est sûr que c'est plus agréable de se sentir joyeux (et aussi pour les autres) mais ce que j'expérimente est l'impermanence à ce niveau-là.

A une époque, une bonne journée, un bon moment devait être synonyme d'excitation, d'émotion, d'adrénaline peut-être. Ce n'est plus comme cela (et je ne cours pas après). Il y a certainement une avidité pour la joie (comme pour ce qui "paraît" agréable) ! Je remarque les états changeant. Si la joie apparaît et disparaît, il en est de même par exemple pour la tristesse, (ce serait son opposé). J'ai l'impression d'accepter plus

facilement ce qui arrive sans m'accabler ou m'extasier, ni les autres, mais n'en fait pas non plus une généralité... Du coup l'approche vers la joie est intéressante. *JF*

**मुदित** **JOIE** : La retraite, à travers les lectures et les moments de rencontre skype m'a permis d'appréhender différents niveaux de joie depuis une joie très matérielle jusqu'à la plénitude de la joie tournée vers l'autre. Mais, pour moi, la découverte majeure est que cet état d'esprit, cette attitude positive face à l'existence peut et doit être cultivée. Si l'on entre dans une pièce sur le lieu de son travail en soupirant et en marquant par son corps sa fatigue, les personnes présentes répondront par des attitudes similaires. Entrer dans cette même pièce en souriant nous amènera en réponse des sourires. C'est à la fois apporter et recevoir de la joie. Cela a à voir avec l'empreinte que nous laissons dans le monde. *Yvon*

**मुदित** Pratiquer la joie dans la vie de laïc : sourire intérieur dès que l'on sent les tensions monter, pour ouvrir le visage et le cœur, remercier, éprouver de la gratitude pour tout ce qu'on reçoit provoque de la joie. La joie peut se cultiver par des gestes, qui forcés un peu au début peuvent devenir plus spontanés.

Se rendre compte que l'on a des émotions « négatives » comme la jalousie, l'avidité (par exemple pour la nourriture) et accepter que c'est là, qu'il faut faire avec, permet de se regarder avec plus de douceur et bienveillance et cela produit de la joie.

Rester joyeux quand on s'est trompé, quand les choses ne vont pas comme « je veux », ne pas en faire un drame, peut-être c'est ce qui a bougé pour moi pendant cette retraite. Mettre de la légèreté et de la bienveillance

dans nos journées. Accepter qu'il y a « mille choses à faire » et que c'est aussi une chance et pas seulement un fardeau !



Pendant cette retraite, j'essaie de réciter les sutras des repas à chaque fois que je mange, et souvent j'oublie à la première bouchée ! Mais je m'en rend compte et essaie de sourire à cet oubli, puis poser ma fourchette et réciter les sutras. Le repas prend alors une autre tournure, plus calme et en pleine conscience. C'est un premier pas ! C'est aussi la joie de réaliser que se tromper n'a rien de grave ; l'important est d'essayer !

Synonymes de joie : ouverture, légèreté le premier jour, aujourd'hui je dirai apaisement, bienveillance, sourire intérieur et extérieur. *Sabine*

**मुदित** **De la joie au Voeu.**

Quels sont les moyens habiles qui peuvent nous aider à faire naître et conserver en nous cette joie, à la fois joie « mondaine » vécue au plus près de nous-mêmes, et partagée avec les autres et mudita joie non-égoïste ?

D'abord doit-on cultiver la joie, ou juste la laisser apparaître, se réjouir quand elle est là, puis la laisser partir ?

Je dirais « les deux » : nous recevons des moments de notre vie comme des cadeaux : le visage lumineux d'un enfant qui nous sourit, les fleurs de cerisier qui emplissent le ciel, la joie de lire la joie sur le visage d'une personne, - je ne cite pas les

moments où il nous arrive de bonnes choses, désirées, attendues, la joie extérieure.

Sachons reconnaître ces moments, et les vivre et laisser partir avec grâce. Mais le reste des jours ?

D'abord pour vivre ces moments, il faut les « voir » - enfermés en nous-mêmes, nous passons le plus souvent à côté. ( le nez dans l'ordi, le smartphone, la tablette...?! les yeux fixés sur nos contrariétés, problèmes, projets, attentes ?! )

Les voir demande une ouverture, une présence. Il faut prendre le temps aussi de les vivre, pas passer à côté en courant pressé que nous sommes de là-bas, de la suite, d'autre chose.

Et puis, nous l'avons lu dans les textes, jalousie, envie, regrets, etc tout cela obscurcit notre esprit, le rétrécit et nous éloigne de la joie. A nous de savoir être assez « Daï » vaste, généreux pour tout accueillir, même nos déceptions, nos blessures, et savoir nous réjouir avec ceux qui se réjouissent (de façon positive, pas du malheur des autres ! Bien sûr !)

Pour nous aider, nous pouvons prendre un temps de zazen pour en faire une méditation sur la joie, comme on fait parfois une

méditation sur metta : nous commençons par être joyeux pour nous-mêmes, d'être entrés dans la Voie du Bouddha et de pouvoir nous asseoir. Puis nous pensons au bonheur des personnes qui nous entourent que nous aimons, les moments où ils ont été heureux, ce qu'il y a d'heureux dans leur présent ; de là nous agrandissons à ces personnes moins proches, connaissances, voisins, parfois seulement le souvenir de les avoir vu sourire, et nous pensons ensuite à toutes les personnes que nous allons croiser dans la rue aujourd'hui, nous nous réjouissons à l'idée des moments joyeux ou heureux qu'ils ont vécus...

Ensuite, débarrassés – au moins un peu- de ces émotions négatives, il s'agit je crois de tourner notre esprit vers. Quand nous prenons conscience à travers zazen de la rumination mentale qui nous accompagne la plupart du temps, nous pouvons « débrancher » et laisser plus d'espace se balader dans notre tête. Nous pouvons utiliser pour cela la respiration, la marche méditative, la récitation intérieure de sutras...Tournant notre esprit vers plus d'espace, abandonnant tout ce qui l'emplit sans cesse, nous commençons à mieux respirer, comme quand on a débarrassé une pièce de tout ce

qui l'encombrait, et qu'on s'aperçoit qu'elle est spacieuse, et que le soleil y entre...



Cet espace est liberté, et cette liberté est joyeuse. Cet espace est aussi le lieu, le moment, où nous rencontrons les autres : « Avec le temps qui passe, je deviens les autres, et les autres deviennent moi.. . » Ici mudita, la joie, rejoint

karuna et metta, nous avons envie de prendre soin des autres, et nous souhaitons qu'ils nous rejoignent dans la joie. Nous ne pouvons plus que souhaiter le bonheur des autres.

Alors nous arrivons à notre Premier Voeu : que tous les êtres soient heureux à travers l'Eveil, qu'ils mettent fin à la souffrance et à l'ignorance, et que je puisse les y aider...

*Jôshin Sensei*

## Pour y réfléchir :

### A . questionnaire sur la Joie

- A1. Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit spontanément au mot « joie »... ? des synonymes, des exemples.
- A2. Quand êtes-vous joyeux, seul ou avec d'autres ?
- A3. Quand avez-vous refusé de partager la joie ? Des situations où vous auriez pu être joyeux et où vous avez « refusé » cette joie ?
- A4. Quand est-ce le plus facile/difficile d'être joyeux ?

### B . La joie sur le Chemin du Bouddha :

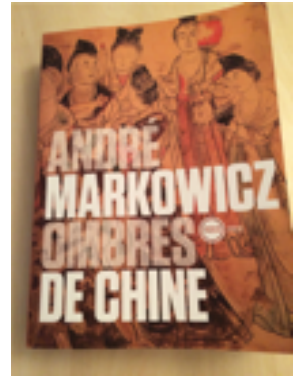
Dans quelles occasions vous apparaît-elle ? Ou est-ce une composante générale ? Depuis quand ? Comment s'exprime-t-elle dans votre pratique ? en général ?

Et puis : à quelle question avez-vous eu le plus de difficulté à répondre ?

## En vrac à lire :



A lire absolument, avec gratitude pour la traductrice  
Shoju Sensei :  
« Réaliser Genjokoan »  
Okumura Roshi.



A lire : les poèmes des Tang,  
poèmes de la guerre civile, dans une traduction  
presque mot-à-mot, très originale : « Ombres de  
Chine » A.Markowicz éd. Inculte

## Et toujours, une base de « classiques » à lire et à relire :

- Les Quatre Nobles Vérités, il en existe différentes traductions, vous pouvez en trouver une à la Dsl, ou dans La Parole du Bouddha aux éd. Maisonneuve, ou
- Enseignements du Bouddha soit par W.Rahula, soit par Thich Nath Han,
- Les grands sutras du Mahayana : le Sutra du Lotus, le Sutra de Vimalakirti, le Sutra du Diamant, le Sutra du Filet de Brahma, tous aux éd. Fayard,
- Ch'an : les grands poèmes : le Shin Jin Mei, Sandokai (traduction à la Demeure sans Limites), Hokyozanmaï.
- Maître Dogen : (si possible dans cet ordre) : GakudoYojin-Shu Librairie Droz ; Shobogenzo Zuimonki éd.Sully. Tous les livres de Maître Dogen aux éd. Encre Marine.

Tous ces livres sont des traductions accompagnées de commentaires permettant d'entrer dans les écrits de Maître Dogen.

## les Maîtres contemporains :

- Maître Suzuki, "Libre de soi, libre de tout" éditions Points sagesses ;
- Maître Okumura « Ouvrir la main des Pensées » (et plus si vous lisez en anglais, notamment Realizing Genjokoan et Living by Vow) ;
- Maître Katagiri Retour au Silence, disponible sur demande soit en pdf, soit en azw3, epub ou mobi (un grand merci à Véronique !) ; et enfin
- l'Essence du zen de Sekkei Harada Roshi éd. Budo.

Et encore :

- Bouddha et les Femmes (triste traduction de : The First Buddhist Women) éd. Albin Michel.
- Les Dix images du Buffle Myokyo Ni éd Almora , et bien sûr
- tous les poèmes de Ryokan...

*Jôshin Sensei*

**Photos** : consciousink, urban zen, buddhist insight, pinterest, wikipedia, wallpapercave.

### En vrac à voir :

- Un très beau documentaire sur l'avant-dernier Patriarche de Eiheiji. Sa pratique : zazen et la copie du Sutra du Coeur. Inspirant !

[http://www.youtube.com/watch?v=aC2ncga\\_4Hg](http://www.youtube.com/watch?v=aC2ncga_4Hg)

- [https://www.youtube.com/watch?v=GgK\\_DCbRxLM](https://www.youtube.com/watch?v=GgK_DCbRxLM) Etrange expérience : qui êtes-vous? Avec une analyse ADN, c'est la surprise ! Passionnant !

- Si vous parlez anglais, un exposé de Khandro Rimpoche sur le Refuge dans les Trois Trésors : <https://m.youtube.com/watch?v=p-OSFKZsxUQ> Eclairant !



*Daishin est le bulletin de la Sangha des étudiants de Jôshin Sensei.  
Il ne peut exister que grâce à votre participation.  
Nous attendons vos textes, textes personnels, extraits de lecture, autres...*