

Flash News Spécial

Une partie des commentaires sur les *pâramitâ* dans les précédentes lettres aux membres de Tenbôring provient du Traité de la Grande Vertu de Sagesse, le *Mahâ Prajnâpâramitâ sutra* de Nâgârjuna (II^{ème}-III^{ème} siècle), traduit du chinois au français par Etienne Lamotte et édité en 1970 par l'Université de Louvain (Belgique).



Peu de gens possèdent ces livres qui sont par ailleurs rares et onéreux, ce qui donne à ces extraits une valeur particulière. Ils ont été choisis parmi de très nombreuses pages traitant du sujet des *pâramitâs*. Elles font état de certaines notions bouddhistes vraiment importantes pour aider la pratique quotidienne des disciples et constituent une base de réflexion et de pratique pour celles et ceux qui ont choisi d'approfondir la Voie du Bouddha, au travers de ces pratiques de perfectionnement.

Celles et ceux qui souhaitent privilégier dans leur vie les valeurs bouddhiques, qualités immanentes de l'être humain, pourront approfondir au quotidien toutes ces références, principalement l'unité indivisible du donneur, de ce qui est donné et de celui qui reçoit, thème central des enseignements du Bouddha, signifiant l'interdépendance de toutes choses, toutes en fin de compte étant vacuité.

***Dâna* : le don, *pâramitâ* considérée comme la première ! par Guy Mokuho Mercier**

Définition :

Dâna signifie don ; c'est une volition associée à la pensée (donc mentale), et de cette "bonne" volition naît un "acte-après-avoir-voulu", corporel (le geste qui se conclut en cadeau matériel) ou vocal (enseigner la Bonne Loi) qui est aussi appelé *dâna*. Le don est donc triple : mental, corporel et vocal.

Quand il y a un donneur, un champ de mérite (le receveur) et un objet donné, se produit dans la pensée un Dharma-d'abandon capable de détruire l'avarice et c'est cela qui est appelé *dâna*.

Dans le bouddhisme Theravâda, *dâna* est l'aumône donnée aux moines en robe de safran qui mendient leur nourriture dans les rues. Pour le laïc qui offre de la nourriture, *dâna* est source de mérite.

Diverses sortes de dons :

1. Le don appartenant au monde du désir, au monde matériel et celui qui n'appartient à aucun monde.
2. Le don pur et le don impur :
 - Le don impur a pour motif l'intérêt, l'insolence, l'aversion, la crainte, le désir de séduire autrui, la peur de la mort, la taquinerie, le désir de ressembler aux riches, la rivalité, la jalousie, l'orgueil et le désir de s'élever, le désir de la renommée, l'incantation, le souci d'éviter un mal et d'acquérir un

avantage, le désir de séduire une assemblée, ou encore le don fait à la légère et d'une façon irrespectueuse ...

- Le don pur permet de pratiquer ce qui n'est pas un don impur. Il est fait en vue du Chemin du Nirvâna, ne recherchant pas le bonheur d'ici-bas ni de l'au-delà. Il est accompli avec respect et par compassion. Le don pur s'étend sur d'innombrables générations, il est comme un contrat qui ne laisse jamais passer son échéance, il porte son fruit quand les conditions sont remplies et le temps favorable venu, comme l'arbre qui, la saison venue, produit ses feuilles, ses fleurs et ses fruits.

Le don favorise la libération et la destruction des entraves (*Nirvâna*), car chaque sentiment que nous éprouvons et avec lequel nous pratiquons *dâna* peut faire naître le pur esprit des bodhisattvas.

La liste suivante doit être profondément réfléchie pour devenir effective dans notre vie :

- en sacrifiant la chose à donner, on combat l'avarice ;
- en honorant le bénéficiaire du don, on combat l'envie ;
- en donnant avec une pensée droite, on combat l'hypocrisie ;
- en donnant avec résolution, on combat la dissipation ;
- en donnant après mûre réflexion, on combat le regret ;
- en appréciant les qualités du bénéficiaire, on combat le manque de respect ;
- en recueillant sa propre pensée, on combat l'irrespect ;
- en reconnaissant les belles qualités qu'ont les êtres, on combat le cynisme et l'arrogance ;
- en se détachant des biens matériels on combat la soif ;
- en ayant pitié du bénéficiaire, on combat la colère ;
- en rendant hommage au bénéficiaire, on combat l'orgueil ;
- en sachant pratiquer les bons Dharmas, on combat l'ignorance ;
- en croyant sans s'y attacher à l'existence des mérites, on combat la vue fausse ;
- en connaissant l'inévitabilité de la rétribution, on combat le doute ...

Toutes sortes de passions mauvaises diminuent quand on pratique le don, et toutes sortes de bons Dharmas sont acquis. Quand on pratique le don, on purifie les six organes des sens et une bonne pensée de désir se produit. La foi se consolide, le corps et l'esprit s'adoucissent, la joie naît et avec elle la pensée unique par laquelle la parfaite Sagesse (l'Eveil) peut apparaître.

En outre en pratiquant le don, la pensée réalise une sorte de Chemin à huit branches :

- en croyant au fruit du don, on obtient la vision correcte ;
- parce que la réflexion inhérente à cette vision correcte n'est pas troublée, on obtient la conception correcte ;
- parce que les paroles sont purifiées, on obtient la voix correcte ;
- parce qu'on purifie les exercices physiques, on obtient l'action correcte ;
- parce qu'on ne recherche pas de récompense, on obtient les moyens d'existence corrects ;
- parce qu'on donne avec zèle, on obtient l'effort correct ;
- parce qu'on n'est pas dissipé en pensant au don, on obtient l'attention correcte ;
- parce que la qualité d'attention de la pensée n'est pas troublée, on obtient la concentration correcte ;

Quand on pratique le don de cette manière, de nombreux bons Dharmas se produisent dans la pensée. C'est aussi la cause de l'apparition sur le corps des 32 marques physiques qui caractérisent et valident la qualité d'un Bouddha.

Les dons doivent être faits au bon moment, c'est un point important.

Le Bouddha dit : « Donner à celui qui va loin, donner à celui qui vient de loin, donner à un malade, donner à un garde-malade, donner durant les mauvaises périodes de vent, ou de froid, tels sont les dons faits en temps voulu. »

Ainsi en est-il aussi quand on donne en temps de disette, quand on donne à quelqu'un qui vient de loin, quand on donne sans interruption, quand au moment voulu on ne cesse de penser au don.

Les mérites du don apparaissent quand ils sont faits au bon moment, et le mérite qui en résulte s'accroît :
selon les besoins de la région, dans le désert.
sans cesse et sans relâche ;
selon les désirs du quémendeur ;
quand on donne des choses de valeur ;
quand on donne à de braves gens des monastères, des jardins ou des étangs ;
quand on donne à la sangha ;
quand le donateur et le bénéficiaire sont également vertueux ;
quand on honore le bénéficiaire par toutes sortes de marques de respect ;
quand on donne des choses rares ;
quand on donne absolument tout ce que l'on possède ...



Le don interne consiste à donner sans regret sa vie pour les êtres.

Le don de la Loi est celui que fait le moine ou la nonne en prêchant aux êtres la bonne Loi :
Il s'agit de toute parole bien dite et toute parole utile. Il faut enseigner avec une pensée pure pour que le don soit authentique. Le don matériel n'est pas méritoire non plus s'il ne s'inspire pas d'une volition et d'une pensée bonnes.

La prédication du vrai don de la Loi doit concerner les Trois Trésors, les quatre Nobles Vérités, et tout ce qui constitue le Chemin octuple. Elle ne doit pas devenir source de tourments pour les êtres, et doit leur permettre de percevoir la

véritable Vacuité des dharmas (des phénomènes).

La bonne prédication donne une grande renommée, la beauté, le bonheur, les marques de respect, un éclat majestueux comme celui du soleil, l'affection de tous, l'art de la parole, la possession d'un grand savoir, la disparition de tous les liens, la destruction de la douleur.

Le bodhisattva doit s'exercer dans la pratique de la Grande Sagesse s'il veut, par une seule et même boulette de nourriture ou par un seul et même objet (vêtement, fleur, parfum, collier, poudre, onguent, encens, lampe, bannière, parasol, habitation, etc.) combler et honorer tous les Bouddhas et leurs disciples par une unique offrande.

Bien que la nourriture et tous ces objets soient déjà des dons (faits par la vie), pourquoi faut-il encore qu'on les donne ? C'est au moment où ces nourritures et autres choses sont données que naît dans la pensée du donneur le Dharma d'abandon opposé à la pensée d'avarice et que naît aussi le mérite du don. **La volition associée à une attitude d'abandon produit l'acte du don.**

Le mérite de l'offrande réside dans l'intention et non pas dans la chose offerte. Qu'ils soient au loin ou à proximité, les Bouddhas voient cette offrande et l'acceptent. Les religieux qui n'ont pas l'omniscience des Bouddhas ne voient pas toujours l'offrande comme étant un don, et cependant le donneur de l'offrande acquiert un mérite. Ainsi quand il s'agit de la bienveillance, bien que rien ne soit donné aux êtres, celui qui la pratique reçoit un mérite immense.

En outre, les bodhisattva sont doués de qualités immenses et inaltérables et quand ils offrent une unique boulette de nourriture à tous les Bouddhas et membres de la sangha, ces derniers sont rassasiés, et pourtant la boulette ne s'épuise pas, telle une source abondante dont le débit ne tarit pas. Ainsi lorsque

Manjusri offrit un bol de petits gâteaux à 84 000 religieux, tous furent rassasiés, mais les gâteaux ne s'épuisèrent pas.

Pour le bodhisattva, la première porte des pratiques méritoires, c'est avant tout le don.

Par l'acuité de sa sagesse, le bodhisattva peut établir des distinctions entre les mérites du don.

1. Pour un même objet donné, la valeur du mérite dépend de la bonté ou de la malice de l'intention. Ainsi Sâriputra offrit un jour un bol de riz cuit au Bouddha. Le Bouddha le donna aussitôt à un chien et demanda à Sâriputra : « Qui de nous deux a acquis le plus grand mérite ? » Sâriputra répondit : « Si je comprends bien la signification de Votre enseignement, le Bouddha en donnant au chien a gagné bien plus de mérite que moi. »
1. Ce n'est pas le bénéficiaire qui importe mais l'intention « car la pensée est le maître interne tandis que le bénéficiaire n'est que chose externe. »
2. Dans le plus haut des grands mérites, trois choses sont présentes : l'intention du donneur, la chose donnée et le champ du mérite (le bénéficiaire).
3. Le don doit être exempt de tout attachement vis-à-vis du donneur, de la chose donnée et du bénéficiaire. C'est de cette seule manière que le bodhisattva accomplit la perfection du don.

Le don est un karma, une action réalisée à partir d'une intention pure, qui contient donc aussi sa conséquence, ses mérites, et en fonction de l'intention génère une renaissance dans un monde plus ou moins favorable pour le donneur.

C'est la qualité de nos intentions qui produit des effets qui seront reversés, il faut comprendre profondément ce point. Les dons visant aux avantages de la vie présente vont à l'encontre de la pureté. Le don pur est celui qui purifie la pensée et la rend capable de se tourner vers le but suprême (accéder au Nirvâna) et de discerner ce qui est favorable pour mettre fin à la souffrance.

Pour le zen, le don signifie le renoncement à toute idée de profit personnel autant que de rétribution karmique. On se rappelle la réponse de Bodhidharma à l'empereur Wu-ti qui lui demandait quels mérites il avait acquis en construisant des temples et en propageant la Doctrine bouddhiste : "Aucun mérite", car l'essence et la vérité de la Loi, c'est "un vide insondable et rien de sacré". Une invitation à comprendre que ce vide insondable est la source authentique du don.

Le renoncement à l'égoïsme et au désir d'appropriation est le fondement d'un altruisme qui peut alors être vécu comme une composante naturelle de l'être humain. Bien sûr, cela implique ce si difficile abandon de l'ego qui doit "s'oublier lui-même" dans le service qu'il rend aux autres. C'est à cela qu'incitent les principes fondamentaux du bouddhisme Mahayana, un accès à cette Vérité fondamentale : "Moi et l'autre sommes Un" (et aussi sommes le Un, vacuité).

Le don et le service aux autres ne sont vrais que lorsqu'ils sont vécus dans la spontanéité du coeur et de la Présence. C'est cette disposition d'esprit qui imprègne toutes les actions de la vie quotidienne du bodhisattva, la nôtre !

Maître Deshimaru disait qu'en pratiquant zazen, on pratique toutes les *pâramitâs*. Ce ne peut être vrai que si zazen est libéré du désir d'obtenir un mérite ou un état de conscience spécial, et qu'il est donné et réalisé avec générosité pour les êtres.

Pratiquer zazen, ainsi que toute autre action, dans un esprit désintéressé est la pratique que transmettent les Bouddhas et les Patriarches du zen.

Guy Mokuhô

L'isolement tue plus de gens que le coronavirus ! Evelyne Yumei Tournier

Je voudrais vous parler de l'isolé : celui qui est séparé, éloigné, écarté, seul, abandonné. D'où je parle ? Depuis mes places de nonne et d'infirmière : elles se confondent dans mon engagement et procèdent du même mouvement : donner et prendre soin.

Je travaille en psychiatrie : nous ne recevons pas seulement des schizophrènes, loin de là !

Nous accueillons tous les MAL heureux : les dépressifs, les pauvres, les abîmés par le pouvoir ou le travail, les abusés sexuels, les victimes de l'alcool et d'autres substances, les endeuillés, les détenus de la prison voisine...

Les nombreuses âmes meurtries, tout le monde, toute la misère du monde.

Vous êtes peut-être de ceux-là, vous pourriez l'être, chacun d'entre-nous le pourrait.

De cette expérience de terrain, nous savons, nous soignants, que le mal du siècle, ce n'est pas le mal de dos(!) mais la très grande souffrance de l'isolement.



Qui que soit la personne, quelle que soit sa pathologie, c'est cette douleur qui émerge dans la rencontre. Tous ceux que nous tentons d'aider le disent : « c'est ça le plus difficile. » et ajoutent en mots ou en larmes « je ne suis rien...pour personne.»

Depuis pas mal d'années, je ne dis plus « vous avez des enfants ? des parents ? de la famille ? » C'est trop cruel à entendre... s'ils existent , ceux que l'on appelle proches sont si éloignés.

Nous, soignants comprenons cette détresse, par empathie certes, mais aussi parce que nous le vivons personnellement : une très grande majorité des soignants sont solo (célibataire, divorcé...) ; certains subissent d'autres mises à l'écart et nous tous -en psychiatrie- n'avons pas la noblesse admirée et admirable d'être des techniciens du respirateur.

Pourtant, on réanime, on donne du souffle avec toute l'énergie possible.

Nous ne sommes pas des héros, juste des gens à leur poste.

Je sais que nous sommes nombreux à téléphoner plus souvent à nos proches, à faire les courses d'une vieille dame, à envoyer des dons à la Fondation de France, à applaudir caissiers, éboueurs et soignants le soir à la fenêtre, à pratiquer à quelques-uns via Zoom...etc. C'est louable, c'est généreux !

Pourtant, je crois que nous, Gens de la Voie sommes invités à faire PLUS que cela : nous renouvelons chaque jour le vœu de « sauver tous les êtres. »

La plupart d'entre nous ne vit pas dans un monastère à faire vibrer sa foi pour exaucer ce vœu. -place grandement admirable -, la plupart d'entre nous vit dans la société, avec des devoirs de citoyens et ... des responsabilités de pratiquants : mettre en actes ce vœu.

Que chacun de nous adopte un (e) isolé(e) !

Il y en a partout dans votre voisinage et dans votre sangha !

Il suffit de rompre avec l'entre-soi pour prendre soin d'un délaissé : envoyer des messages personnalisés, offrir un moment dans son jardin à « un sans balcon », ouvrir les portes de votre dojo à celui qui n'en a pas, partageons...

Soyons créatifs ! Donnons plus que la générosité ordinaire !

Donnons du temps, des regards, des mots, une PLACE dans notre cœur et dans le monde.

J'ai dit UN/UNE parce que je suis convaincue que TOUS ne peut commencer que par UN ...sinon « tout le monde » c'est souvent « personne ».

J'ai écrit ces lignes il y a quelques semaines, elles sont toujours actuelles.

Même si la crise sanitaire faiblit, nous savons tous, que tout a plus d'acuité pendant et après une crise pour ceux déjà touchés ou fragiles avant. L'isolement ne fait pas exception.

Je ne veux donner de leçons à personne et j'essaie de donner chaque jour du sens à notre beau vœu. J'avoue que j'ai moi-même été en attente ! Et que j'ai reçu !

Ce n'est peut-être pas ce que j'aurais listé, ça peut sembler banal mais ça m'a remplie de joie :

Les kusen de Mokuhō, l'invitation dans un dojo-zoom chaque jour, un sutrā que je ne connaissais pas, quelques gentils messages, des voisines inconnues qui m'offrent des petites choses, un plombier qui répare gratuitement...

Merci beaucoup !

Merci, c'est le plus beau mot de notre langage et de notre pratique !.....

Evelyne Yumei

Témoignage – Guillaume Lenoble

Les premiers jours de confinement ont été un peu chaotiques. Il faut trouver de nouveaux repères, changer les habitudes. Nous enseignons tous les deux la musique et nous savions que des cours par Skype avaient été tentés ici et là, mais nous restions perplexes. Et puis, travailler dans ces conditions pose d'emblée une question : notre enseignement est très spécifique, pour beaucoup nous n'avons pas la même importance que l'éducation nationale, bref est-ce vraiment l'essentiel en ce moment de continuer la musique ? Ne vaut-il mieux pas laisser un peu de répit à des élèves qui sont parfois déjà bien sollicités dans cette période où chacun est un peu bousculé ?

Finalement, on s'y met, même si, au début on rechigne un peu. On enregistre des leçons en vidéo, on apprend à utiliser les outils de visio- conférence. Les premiers essais sont longs et fatigants. Faute de matériel adéquat le son est de piètre qualité et ne nous permet pas, bien souvent, de faire un diagnostic précis. Quant à la possibilité de travailler sur le sensoriel, on est rapidement limité. Alors il faut bien se remettre en question, lâcher certaines acquisitions qui nous semblaient primordiales pour la progression de nos classes, tout en continuant à chercher comment transmettre le mieux possible. Cela demande de s'adapter en permanence, d'être toujours plus flexible pour créer de nouveaux chemins, et mettre à l'œuvre de nouvelles ressources pédagogiques.

Ça aurait pu être décourageant. Mais quand on prend conscience du bien que cela fait à ceux qui reçoivent, on continue. Le dialogue se noue, les liens deviennent plus chaleureux, on sent que ces moments partagés soutiennent les parents qui bien souvent sont dépassés par les événements. Parfois il suffit juste de se mettre en posture d'écoute pour apporter du réconfort. Ça devient stimulant, on a envie de profiter du temps économisé à ne plus faire les trajets pour aller à la découverte de nouvelles pédagogies, de nouveaux outils. On en viendrait presque à faire du zèle, à en faire trop, pour être sûr de bien remplir notre rôle. Là encore, il faut apprendre à trouver la bonne mesure, à discerner ce qui est du besoin réel de l'élève, et ce qui nous aide seulement à justifier notre utilité.

Et puis, petit à petit, on trouve un équilibre. Alors on regarde en arrière, et finalement on se dit que c'est une belle expérience. Une expérience riche en prises de conscience bien sûr, mais surtout une belle aventure humaine.

Guillaume Lenoble

Témoignage Paul Hugot début mai 2020

Centre Hospitalier régional de Bourg-en-Bresse



Le service réanimation du Centre hospitalier n'a pas été trop débordé.

En fait pour ma part je devais partir au Japon tout le mois d'avril. Je n'ai donc travaillé que jusqu'à fin mars dans une ambiance assez détendue puisqu'en fait en dehors des services d'urgence, réanimation, pneumologie et infectiologie qui étaient un peu surchargés, les autres services des hôpitaux et des cliniques étaient en activité réduite car nous avons renvoyé à plus tard tout ce qui n'était pas urgent.

Nous avons constaté dans tous les services une grande cohésion et une réelle solidarité. Ceux qui n'étaient pas débordés se mettaient à disposition des services avec grosse activité (médecins, infirmières, personnel administratif ...). Cette solidarité nous paraît depuis longtemps une évidence dans nos métiers où nous sommes souvent confrontés à la vie et à la souffrance, à la mort. Il est clair que nous n'avons pas attendu les consignes du gouvernement pour appliquer des gestes barrières et des gestes de solidarité.

Magnifique mobilisation à tous les niveaux d'individus qui n'ont pas compté leur temps, la fatigue ou les risques encourus.

Combien d'entre eux et d'humains en général auront perdu la vie à cause des incompétences de certains, du manque d'information ou d'implication pour d'autres...

En bref, nous avons tous été choqués par les discours contradictoires de personnes scientifiques ou pseudo scientifiques qui ne sont pas sur le terrain. Manque d'information honnête comme la non nécessité du masque alors que le problème était la pénurie .. Beaucoup d'autres exemples seraient à montrer du doigt.

Le temps n'est pas aux polémiques mais à l'action !

En parlant de tout cela, se sont développés de magnifiques gestes de solidarité et de terribles gestes d'égoïsme à tous les niveaux de la population. Comme en temps de guerre d'ailleurs.

Est-ce que le monde va réellement changer après cette pandémie, je ne sais pas!

Je crois que c'est De Gaulle qui disait « Les événements ne changent pas la politique et la politique ne change pas les hommes »

Mais on peut toujours espérer que les événements changeront les hommes vers plus de solidarité et compassion.

Autre problème : beaucoup de consultations et interventions chirurgicales ont été reportées siné dié, ce qui laisse supposer une surcharge énorme à la reprise. Par ailleurs, de nombreux malades ne consultent plus de peur d'être contaminés et nous avons tous peur d'une augmentation des pathologies plus ou moins sévère et d'une augmentation de la mortalité hors COVID.

Nous espérons tous que nos politiques écouteront enfin les cris d'alarme des infirmières et des services d'urgence et réanimation.

Prenez soin de vous.

Paul Hugot



SANGHA

TENBORIN

INFORMATIONS ET RENSEIGNEMENTS

Telephone: +33 (0) 4 71 20 95 86

Email: secretariat@tenborin.org

Website: tenborin.org