

DAISHIN

大心

L'Esprit Vaste

Calligraphie d'Akiko San

katannuta,  
gratitudeကတေဝိတ  
(en birman)

Jôshin Sensei sera à :

- Paris : samedi 17 mars.

Infos : <http://www.larbredeleveil.org/lademeure/spip.php?breve24>

La Demeure sans Limites

est fermée jusqu'au 30 mars.

[www.larbredeleveil.org](http://www.larbredeleveil.org)

Uposatha :

vendredi 2, samedi 17 et  
samedi 31 : deux pleines lune  
dans le mois !Asseyons-nous ensemble : <https://framadate.org/esLiFjRR7G5arH2J>

## Sommaire

katannuta, gratitude

Méditation pour les enfants

Françoise

Suite : nos ancêtres femmes :

Chine-Japon

Changer  
Marie

En vrac

Jonquilles : 11 mars.

## Illustrations :

Lilla Jizo, astrogem, F. Baylot,  
7-goddess project, wikikachiko,  
<http://bf.20compassion.free.fr>

Photo prise à Bruxelles lors d'une manifestation pour l'accueil des migrants.

Nous avons demandé à la maman, par l'intermédiaire de Françoise, si elle était d'accord pour que nous reprenions cette photo :

« Bonsoir, merci pour votre demande. Nous apprécions votre tact. Mon compagnon et moi même nous intéressons beaucoup au bouddhisme. La bienveillance est une valeur essentielle à nos yeux. Nous acceptons donc avec grand plaisir l'utilisation de notre photo dans votre newsletter. Bonne soirée, M. » Formidable petit garçon !

## ကတေဝိတ : katannuta, gratitude

ကတေဝိတ Lire des enseignements de Maître Dogen, de Maître Okumura, de Maîtres du Chan, de Jôshin Sensei : <http://www.montagnes-et-forets-du-zen.org/enseignements>

ကတေဝိတ Venez lire et écrire des gathas, petites strophes pour faire un vœu qui nous accompagnera dans notre quotidien : [https://padlet.com/lulena\\_zen/lavieengathas](https://padlet.com/lulena_zen/lavieengathas)

Gatha du blanc  
La neige monte de la vallée  
Je fais vœu avec tous les êtres  
D'accueillir le silence.  
Yvon

ကတေဝိတ **Mahaparinirvana du Bouddha** : Nous avons travaillé sur ce thème en février. Si vous voulez consulter deux sites intéressants trouvés par Anne :

- Toutes les cartes des déplacements du Bouddha, tout au long de sa vie : <http://www.buddha-vacana.org/fr/maps/cartes.html>

- Le texte du Mahaparinirvana Sutra, découpé en chapitres par thèmes : <http://www.buddha-vacana.org/fr/sutta/digha/dn16.html#master>

ကတေဝိတ Et une longue biographie d'Ananda, le fidèle qui accompagna le Bouddha tout au long de sa vie : [http://www.dhammadana.org/bouddha/disciples\\_moins/ananda.htm#](http://www.dhammadana.org/bouddha/disciples_moins/ananda.htm#)

## ကတေဝိတ : katannuta, gratitude



Le mot Pali *katannuta* que nous traduisons par gratitude signifie littéralement « reconnaître ce qui a été fait » ; surtout reconnaître ce qui nous a apporté des bienfaits. Mais d'un point de vue bouddhiste, nous devons aller plus loin : **kata** ce qui a été fait pour nous, et **annuta** : reconnaître, savoir.

Il n'y a rien là d'émotionnel, comme dans les traductions occidentales - nous disons « ressentir » de la gratitude ; mais la connotation de *katannuta* touche plus la compréhension, elle est plus cognitive.

Si nous ne savons pas reconnaître ce qui a été fait pour nous, pour notre bénéfice, nous ne pouvons pas nous sentir reconnaissant.

<http://katannuta.fncll.org/about>

« Envers qui pourrions-nous avoir plus de gratitude qu'envers le maître qui nous a accompagné dans la Voie du Bouddha, nous ouvrant les portes, écartant les cailloux, nous apprenant la joie du Dharma... ? »

[lulena-zen.blogspot.fr](http://lulena-zen.blogspot.fr)

## ကတေဝိတ Méditation pour les enfants

Cela faisait plusieurs années que nous évoquions la possibilité de mettre en place, au zendô de Mons (Belgique), des activités pour les enfants, sans jamais trouver ni la personne qui pourrait s'en charger, ni la forme adéquate – Méditation ? Cours de philo pour enfants ?

Activités ludiques autour du bouddhisme ?

Il nous semblait pourtant que ce serait bien utile, à entendre les témoignages des jeunes parents de notre entourage, pratiquants ou non.

L'été dernier, enfin, j'ai décidé de me jeter à l'eau et d'enfin créer cet atelier « enfants », pour les 6-10 ans.

Avec pour tous bagages ma bonne volonté, ma propre pratique et quelques ouvrages spécialisés.

Et – surtout – l'aide de cinq petits bouddhas.

Je ne sais pas qui apprend le plus, des petites grenouilles ou de moi...

La fois dernière, j'ai (un peu) appris à ralentir ; les enfants n'ont - heureusement pour eux - pas le rythme des adultes, ils prennent leur temps. Ils ont leurs priorités propres.



Aujourd'hui, j'ai (un peu) appris à faire preuve de patience et de souplesse - et de bienveillance aussi (ahimsa, encore ?)

Les garçons étaient très énervés, et j'ai vu très vite que je ne pourrais pas faire ce que j'avais prévu.

Alors j'ai fait taire la Petite Grenouille qui parlait dans l'iPod, mis mes projets de côté pour une autre fois. Respiration, sourire.

Vous savez quoi ? On va faire autre chose ! Exercice pratique.

Qu'est-ce qui se passe, là, maintenant, dans ma tête, dans mon corps ?

Ca bouge beaucoup, non ?  
Airs penauds.

Pas d'air penaud à avoir ! Parfois, c'est compliqué de ne pas bouger, de se taire, d'être concentré, de rester sérieux.

C'est pareil chez les grands !  
C'est juste que chez eux, ça se voit moins.

Ah, les grands, tu veux dire ceux de 12 ans ? (Sourire intérieur)

Oui, voilà. Et les papas et les mères aussi. Et moi. Tout le monde. Ce n'est pas très grave, mais c'est important de voir que c'est comme ça, sinon, parfois, on ne se sent pas très bien, puis on se fatigue. Et ça peut nous attirer des ennuis, aussi.

A l'école, par exemple. Non ?  
Ben oui. D'ailleurs moi, à l'école...

[Quelques anecdotes plus tard]  
On réécoute la petite clochette ?

Qu'est-ce que vous en dites ?  
Oh oui, la petite clochette !  
Allez, on écoute. Ding.  
Ah attends, on l'entend encore !  
Ah non, plus maintenant.  
Je peux essayer ? Oui, vas-y.  
On va tous essayer. Doucement.  
Voilà.

On a écouté un "Paysage sonore". On a ri (les cris d'animaux et les rires de bébé, ça marche à tous les coups), on a eu un peu peur (le tonnerre, il fait vraiment beaucoup de bruit !), on s'est parfois demandé ce qu'on entendait (ah, la machine à écrire... je vous parle d'un temps...).



Illustration offerte par Frédéric Baylot <https://fredericbaylot.wordpress.com/> pour l'atelier.

Après, on a fait un peu de yoga, pour bouger - mais doucement (comment il fait, le chat, quand il est fâché ? Tu montres, Lili ?

Et quand il a repéré une souris ? Super, Ruben !), puis on s'est couché dans l'herbe (l'herbe beige du zendô :-)) et je leur ai raconté l'histoire de la petite fourmi qui grimpe, qui grimpe (body scan)...

J'en ai vu un se gratter discrètement le front quand la petite fourmi y est arrivée.

Ruben : "Ah, Maman est déjà là ? J'étais bien couché dans l'herbe. Et puis il y avait une petite fourmi qui..." :-)

On réessayera la semaine prochaine, « Inch'Allah ! »

On parlera du bouton "Pause".

Peut-être qu'on se fabriquera chacun une petite boule à neige, pour regarder toutes nos émotions et nos souvenirs se déposer doucement au fond du bocal quand on arrête de le secouer.

On se dira que tout ça, c'est un peu comme des bulles de savon.

On lira l'histoire du roi qui était toujours en colère jusqu'au jour où il s'est mis à mieux regarder les pissenlits et à les aimer. :-)

Puis un de ces jours, je leur parlerai peut-être d'un ami poète, qui voit le soleil et la pluie, tout l'univers, dans une feuille de papier - ou dans un raisin sec (d'ailleurs, est-ce que je sais vraiment le goût et l'odeur que ça a, un raisin sec ? est-ce que ça fait du bruit ?).

Et peut-être même qu'on essaiera d'envoyer des pensées gentilles à un petit copain d'école avec qui on s'est disputé.

Ou on fera complètement autre chose, parce que ce ne sera pas le moment. Ou que ce sera le moment de faire autre chose. On verra.

Le reste, comment dire...

- Alors, il fait quel temps dans ta tête, Paul ?

- Le ciel est bleu, et il y a quelques petits nuages. Mais ils sont blancs et tout petits. Et ils ne font que passer...



Quelques vacances plus tard : « - C'est comme on disait l'autre fois. Moi, je prends souvent le chemin de la colère.

- Et tu te souviens de ce que je t'ai dit ?

- Oui, c'est comme les chemins en forêt qui se creusent de plus en plus quand on marche dessus... C'est plus difficile d'en sortir, mais on peut quand même le faire et en créer des nouveaux ».

Ponctué par un grand sourire.

Petite graine semée, et manifestement bien arrosée par Liam (7 ans).

Aujourd'hui, avec les enfants, on a fait la **metta bhavana** adaptée que j'ai trouvée (soi, quelqu'un qu'on

aime bien, quelqu'un avec qui on s'est disputé, tous les enfants du monde).

A la fin, ils ont plein de questions :

Oui mais quand même, Ingrid, je ne l'aime pas, elle est méchante - tous les enfants du monde ?

Tu crois qu'on peut y arriver ?

- Et la dernière... dis, des quatre, c'est quoi le plus important ?

Je vais essayer de me rappeler de mon discours sur "c'est tout un ensemble" et "il faut être gentil avec soi-même pour pouvoir être gentil avec les autres"...

Sur le moment, je me suis trouvée super convaincante...

*Françoise*

**ကတောဝိတာ** Et quelle joie de voir fleurir toutes ces petites graines... un peu du monde qui change... quelques battements d'ailes de papillons.

**ကတောဝိတာ** Et vous ?

Que faites-vous avec vos enfants, vos petits-enfants ?

Comment leur passez-vous bien-veillance, compassion, calme... ?

Faut-il, et comment, les ouvrir aux Enseignements que, vous, vous suivez ? Quel partage ?

Si vous avez de bonnes idées, si vous connaissez des moyens habiles, partagez-les avec la Sangha.

*Sensei*

**ကတောဝိတာ**

**katannuta**

**gratitude**

## ကတိဝိတိာ Nos ancêtres femmes : Chine - Japon

### Yu Daopo (12ème siècle)

La seule Héritière du Dharma de Langye Yongji, apparemment elle est restée laïque.

Elle s'éveilla en entendant l'enseignement de Linji ( Roinzai) sur « l'homme véritable sans qualités »

Lorsqu'elle eut vaincu le Maître Yuanwu, il reconnut son accomplissement.

Beaucoup de moines la recherchèrent pour ses enseignements – elle les appelait tous « mon fils ».

### Huiwen (12ème siècle)

Héritière du dharma de Foyan Qingyuan, un Maître célèbre de l'Ecole de Lin Ji.

Ses enseignements furent collectés et parurent dans deux recueils de sermons sur la Transmission du Dharma.

### Wenzhao (fin 12ème siècle)

Elle fut ordonnée à 17 ans, et visita de nombreux temples à la recherche d'enseignants.

Puis elle devint Abbesse de 5 monastères différents, et elle fut à l'origine de la réforme du Vinaya (Code de la Discipline) dans l'Ecole Chan.

Elle donna sa transmission à un moine. Elle portait la robe pourpre offerte par l'Empereur.

Ses enseignements furent réunis dans la Collection Pudeng.

### Miaocong (fin 12ème siècle)

La plus jeune belle-sœur de Gongshi Daoren, qui influença ses choix. Elle épousa un officiel, mais petit à petit se tourna vers la religion. Elle étudia avec Dahui Zonggao, et connut l'Eveil.

On la trouvait directe et peu conventionnelle.

En 1162, elle fut ordonnée, et devient l'Abbesse du Monastère de Cishou , elle y eut plusieurs Héritières du Dharma.

Miaodo et elle sont considérées comme les deux enseignantes les plus importantes de l'ère Song.

### Miaodao (12ème-13ème siècles)

Héritière du Dharma du célèbre Maître Dahui, beaucoup de ses enseignements furent retranscrits.

Elle vivait en tant que laïque dans un monastère, et son éveil en 1134 eut un fort impact sur l'enseignement de celui-ci.

Plusieurs histoires à son propos illustrent la peur des moines envers le sexe, et comment cela créait des obstacles en eux-mêmes ; par exemple, elle apparut un jour nue dans la salle de méditation afin de leur montrer l'agitation de leurs esprits. Elle reçut l'approbation impériale d'être enseignante et Abbesse, et fut alors ordonnée.

Elle fut invitée à « gravir la montagne » du monastère, et donna son enseignement aux moines présents. Elle expliqua les limites et la nécessité de l'enseignement avec des mots.

## Japon :

### Zenshin (fin 6ème siècle)

Ordonnée en 584, la toute première ordination au Japon -il n'y avait pas non plus de moine à ce moment-là.

En 588, elle voyagea en Corée pour sa pratique monastique, et fonda à son retour l'ordre des nonnes au Japon.

### Zenzo et Ezen (6ème-7ème siècles)

Toutes deux furent ordonnées peu de temps après Zenshin et l'accompagnèrent en Corée. Yikung, retourna ensuite en Chine sans avoir établi de lignage, mais sa première disciple fut l'impératrice elle-même. Puis de retour, elles participèrent à l'établissement du bouddhisme au Japon.

Quarante ans après leur ordination, en 623, l'ordre fondé par Zenshin et elles comprenait 569 nonnes et 816 moines.

### Komyo (701-760 )

Impératrice et premier membre de la famille impériale à être ordonnée en 749, elle a profondément influencé l'approche du bouddhisme dans le Japon ancien.



*Impératrice Komyo*

A sa demande, l'empereur Shomou a fondé des temples nationaux, pour moines et pour nonnes.

Ses contributions importantes, y compris la supervision de la mise en écrit de nombreux sutras ont eu une influence durable.

### Tachibana Kachiko (786-850)

Impératrice, mariée à l'empereur Saga, elle envoya un moine en Chine pour faire revenir un enseignant du Chan dont elle avait entendu parler par le Maître Kukai (Kobo Daishi), le fondateur de l'Ecole Shingon.

En Chine, le moine rencontra le célèbre Maître Chan, Yanguan Qian, qui envoya au Japon son disciple Yikung (Japonais Giku).

Yikung enseigna d'abord à Kyoto dans le temple Shingon Toji. Plus tard, l'impératrice fonda le temple Zen Danrinji à l'ouest de Kyoto, et Yikung en fut le premier Abbé. Ce temple fut détruit par le feu en 928.

Yikung retourna ensuite en Chine sans avoir établi de lignage, mais sa première disciple fut l'impératrice elle-même.

## Shogaku (12ème siècle)

Une aristocrate qui devint nonne en 1225 à la mort de son mari, étudia avec Maître Dogen, dont elle était une lointaine parente, et elle offrit de l'argent et la construction de la salle du Dharma de Kosho-ji.

## Ryonen (début 13ème siècle)

Une des principales disciples de Maître Dogen, bien qu'elle ait été ordonnée par un autre Maître.

Sa compréhension profonde du dharma a été louée par plusieurs Maîtres.

Maître Dogen en particulier la cite plusieurs fois dans le Eihei Kuroku, donnant son accomplissement en exemple. Elle était déjà âgée lors de son ordination, et elle mourut avant lui.



*Impératrice Tachiko*

## Eshin

Egalement disciple de Maître Dogen qui célébra un mémorial funèbre pour son père à Eiheiji en 1246.

## 🌀 Plus de détails...

« Le bouddhisme prend racine en Chine, s'étend ensuite à la Corée, puis de la Corée au Japon, quand le Roi Song (dans la première moitié du VIe siècle, presque 700 ans avant la naissance de Dogen) fit envoyer à l'Empereur Kinmei des sutras et des sculptures bouddhistes. Le premier bouddhiste ordonné au Japon fut une femme.

La première personne à avoir été ordonnée dans cette toute nouvelle religion du bouddhisme au Japon (en 584) fut une femme du nom de Shima, issue d'une famille puissante de la tribu Soga.

Après elle, deux autres femmes, Toyome et Ishime, prirent les noms de Zenzo-ni et Ezen-ni.

Il n'était pas possible au Japon de recevoir l'ordination complète car cela nécessitait la présence de dix moines et de dix nonnes.

Les Chroniques Gangoji relatent que ces trois femmes voyagèrent seules jusqu'à Paekche en Corée, où le bouddhisme était bien établi, et qu'elles y reçurent l'ordination complète en 587.

À leur retour au Japon, elles vécurent ensemble à Yamoto dans une amadera, un temple bouddhiste pour femmes, dirigé par une femme du nom de Sakurai-ji.

En 623, il y avait au Japon 569 nonnes et 816 moines,

et en 674, à l'occasion d'une cérémonie, eut lieu un grand rassemblement de 2400 nonnes.

(...) Les temples des nonnes fondés par l'Impératrice **Komyo** en 740 étaient appelés « Temples du Lotus pour l'Absolution des Péchés ». (*Hokke Metsuzaishi-ji*) et chaque temple abritait dix nonnes, chiffre qui est monté à vingt après 766.

Ces temples recevaient une aide économique du gouvernement. L'Impératrice Komyo a également fondé des institutions caritatives chargées de dispenser une aide médicale et de soulager les plus démunis. Elle-même fut ordonnée au temple principal de Todai-ji en 749.

(...) Deux chapitres du Shobogenzo, Bendowa et Raihaitokuzui, affirment l'égalité des femmes et des hommes dans la pratique du zen.

De plus, Maître Dogen a complètement réinterprété la lecture que nous pouvons avoir de cette phrase du Sutra du nirvana :

« Toutes les existences sont la nature de Bouddha ».

C'est une nonne, Ryonen-ni, qui l'aurait principalement influencé pour écrire, dans Bendowa, son enseignement le plus explicite au sujet des femmes.

Maître Dogen n'eut de cesse de faire son éloge, disant qu'elle possédait une « rare aspiration à l'éveil » (bo-daishin).

Dans le Eihei Koroku, il écrit que Ryonen-ni était profondément dévouée à la Grande Voie des bouddhas. On la compare parfois à Massan.

Ryonen-ni en Chine : c'est de la moëlle de ses os que la nonne aurait connu le zen.

Grâce à l'argent offert par une femme du nom de Shogaku Zenni, Maître Dogen put faire construire le Dharma hall qui se trouve dans son premier temple à Kosho-ji ; et lors de son ordination, en 1225, Shogaku Zenni fit don à Maître Dogen du restant de sa fortune.

Ce n'est là qu'un exemple du soutien que les femmes ont apporté à Dogen et de l'influence qu'elles ont exercée sur lui.

<http://bouddhisme-au-feminin.blogspot.fr/2011/01/les-femmes-dans-lhistoire-du-zen.html>

Maître Dogen, Raihai Tokuzui :

« L'éveil est le critère ultime : que ce soit dans le Mahayana ou dans le Hinayana, les vertus de l'ultime éveil ne sont pas différentes. Or de nombreuses nonnes l'ont expérimenté.

Donc dans quel genre d'endroit – que ce soit dans le triple monde ou dans les terres de Bouddha des dix directions – une nonne ne peut-elle se mouvoir librement ?

Qui oserait lui barrer le chemin ?

En même temps, l'état ultime de vérité est aussi le critère suprême.

Lorsqu'une femme est devenue bouddha, y a-t-il quoi que ce soit dans les dix directions qu'elle ne puisse réaliser ? Qui pourrait alors tenter de lui barrer le passage ? Elle possède déjà la vertu qui illumine toutes choses très largement ; quel est alors pour elle le sens d'une frontière ou d'une limite ? »

🌀 katannuta gratitude

### ကတေဝံတံ **Changer...**

Comme c'est le seul moment de la journée prévu sans pluie à Rouen, je suis allée à la pharmacie en marche kinhin ; je suis allée à celle tout près de chez moi (dont je n'apprécie pas la pharmacienne et que j'évite habituellement) en pensant dédier mes efforts de cette journée pour la joie et la paix pour tous les êtres. Et justement c'est elle qui me sert, pendant que je reste en zazen dans mon coeur avec attention.

M'apprêtant à ranger les boîtes de médicaments dans mon sac, elle propose avec le sourire de m'offrir un sac «tote-bag» pour la fin de l'année !

En la remerciant, je lui souhaite une belle journée, elle me répond qu'elle doit travailler. Par solidarité, je lui dis « bon courage » et j'ajoute que moi



aussi je vais travailler (en pensant à l'attention instant après instant, dans la joie !). Nous nous sommes souri ...

En sortant, je n'ai pu que constater qu'elle devait sentir une bonne disposition de ma part ; en tout cas je l'ai accueillie. Alors, je comprends la Souffrance (Dukkha : ignorance/co-lère) que j'entretenais entre nous en restant enfermée dans le choix d'éviter cette pharmacie.

Une leçon : je veux continuer de pratiquer l'attention en pensant au-delà de penser, et laisser passer tout le reste (jugement, déception, appréhension...), travailler sur l'acceptation de ce qui est (bruits ici en ce moment... ) en prenant soin de mon sourire intérieur avec tous les êtres.

Marie

### ကတေဝံတံ **En vrac :**

**ကတေဝံတံ** Je trouve ce texte très intéressant sur le son, la musique et les perceptions. C'est une interview de Philip Glass. <https://tricycle.org/magazine/listening-philip-glass/>  
Anne

**ကတေဝံတံ Un peu de poésie**, oui... j'insiste... *Jôshin Sensei*

Au chant des transparences, écrits de Roselyne Sibille, avec des lavis de Bazng Hai ja, éditions : Voix d'encre.

Au cœur du ciel  
une alouette  
invisible

Seul son chant  
immense et bleu



Et tant de souffle  
et tant de ciel  
que les couleurs ont dansé

## ကတေဝံတံ **katannuta, gratitude**

*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...*

## Jonquilles 11 Mars

小さな白い水仙を  
赤い南天の実にそえて活ける  
部屋が暖かくなってくると  
ほどけるように  
香りが広がってくる  
水仙は  
地中海沿岸が原産国という  
シルクロードを旅して  
東アジアに渡って  
日本の浜辺に  
たどり着いたのだろうか  
三、――  
あの未曾有の災害にも耐え抜いて  
厳寒の空の下  
緑の葉を凜と伸ばし  
可憐な白い花びらの中に  
金の盃を抱き  
その盃に  
陽光が満ちるように  
輝く幸せに  
溢れるときが  
必ずやって来るだろう

Je pose une petite jonquille  
Le long d'un rameau de nandina,  
le bambou sacré  
couvert de petites baies rouges  
Avec la chaleur de la pièce  
le parfum se répand  
Comme si on le détricotait  
On dit que les jonquilles  
viennent du bord de la Méditerranée  
Je me demande si elles ont voyagé  
Le long de la Route de la Soie  
vers l'Asie  
Atteignant les côtes du Japon  
Mars 2011  
La fleur qui est passé à travers  
un désastre sans précédent  
Sous un ciel affreusement glacial  
Elle fait pousser ses feuilles vertes  
avec une telle dignité  
Et maintenant ses délicats pétales  
Une tasse dorée  
Il va sûrement venir un temps  
où cette tasse va déborder  
D'un bonheur étincelant  
Comme empli de soleil

*Arai Takako*

<http://apjif.org/2017/02/Arai.html>

