

# DAISHIN

L'Esprit Vaste

# 大心

Calligraphie d'Akiko San

**Jôshin Sensei** sera à :

- Paris : samedi 19 Mai.

### La Demeure sans Limites

- du mercredi 9 (zazen du soir) au dimanche 13 mai :

« La parole juste,  
parole de non-violence ».

*Retraite dirigée par Jôkei Sensei*

- du vendredi 18 au dim. 20 mai :

retraite de silence avec

*Jôkei Sensei à Rixensart en Belgique.*

Fermeture de  
la Demeure sans Limites  
du 14 au 21 mai.

**Uposatha** - mardis 15 et 29 mai :

Nous rejoindre : **Cette nouvelle pratique proposée à la Sangha**

« Nous asseoir ensemble » m' a fait repenser à une image classique du zen qui m'amuse: elle compare les moines à des courges qui semblent séparées et qui en fait sont reliées par des rhizomes souterrains invisibles. Je trouve que nous formons un beau champ de courges ! *Martine*

Essayons-nous ensemble :

<https://framadate.org/aNoFKfa-WpvATByrz>

### Sommaire

Le jardinier méditant  
*Cheryl Wilfong*

Nonnes et héritières  
du Dharma

Menzan Zuiho,  
réformateur du Soto Zen  
*D.Riggs*

Compassion sans romantisme  
*C. Feldman*



### La Demeure sans Limites : printemps !



### Le jardinier méditant

Un ami qui travaille dans une ferme bio a ramené deux plateaux de semis de laitue. Les semis n'étaient pas seulement prêts à être plantés, ils étaient prêts à être mangés. Cela rend le jardinage facile : planter les laitues et commencer à les récolter immédiatement.

Nous pourrions vouloir faire la même chose avec notre pratique spirituelle, désireuses de la planter dans nos vies déjà trop occupées afin que nous puissions récolter les fruits de la pratique tout de suite.

« Je devrais vraiment faire du yoga tous les jours », pensons-nous. Ou nous pouvons nous dire : « Je pourrais m'asseoir tous les matins et tous les soirs pendant vingt minutes ».

Quand nous essayons de planter une pratique spirituelle, nous devons d'abord nettoyer un espace pour semer les graines de conscience. Prendre soin d'un jardin bourgeonnant de toutes les choses que nous voulons faire amène la précipitation. Nos vies peuvent ressembler plus à un ruissellement bruyant qu'à une mare d'eau tranquille. Nous pouvons essayer de maintenir un trop grand jardin d'activités ou nous pouvons nous en tenir seulement à ce à quoi nos coeurs peuvent s'ouvrir.

De nos jours, nous avons un vaste choix de réduction du stress : méditation, yoga, tai chi, qi gong.

Ou, si nous cherchons à cultiver les endorphines, nous pouvons faire du jogging ou du Pilates, ou commencer à fréquenter un club de fitness.

Nous pensons : « Si j'ajoute juste quelque chose, je pourrai réduire mon stress ».

Mettons en question cette attitude. Faire de la gymnastique ou méditer avec un oeil sur l'horloge va à l'encontre de l'intention de réduire le stress dans nos vies.

Réduire le stress, comme réduire le poids, signifie soustraire quelque chose.



Dans notre jardin, la première chose que nous soustrayons est la mauvaise herbe.

Dans notre vie quotidienne, nous pourrions considérer, par exemple, de combien de nouvelles nous avons vraiment besoin.

Je suis allée faire une retraite d'un week-end avec un groupe de femmes au Weston Priory dans le Vermont, où les moines bénédictins ont une ferme, des jardins et un verger.

Ils vivent une vie engagée dédiée à la justice et à la non-violence dans le monde, pourtant ils nous ont dit que leur seule source de nouvelles était le Sunday New York Times (journal publié une fois par semaine).

Leur exemple m'a inspiré à nettoyer mes propres nouvelles, en les limitant à une fois par jour.

Dans notre jardin, il est difficile parfois d'identifier quelle plante est une mauvaise herbe et quelle est celle qui pourrait fleurir.

Au printemps, on ne peut parfois pas distinguer entre un aster et un oeillet. Comment discriminons-nous entre les activités de mauvaises herbes dans nos vies et celles qui sont bénéfiques, comme la méditation, qui vont adoucir notre esprit ?

Essayons d'éliminer le courrier indésirable, les catalogues et les listes d'emails non essentiels. Notons une ou deux choses que nous pourrions envisager de supprimer pendant une semaine. La télé ? des films ? du shopping ? Les personnes qui ont décidé de supprimer volontairement l'utilisation de leurs cartes de crédit ont découvert qu'elles ont cessé de fréquenter les magasins. Elles se sont contentées de ce qu'elles avaient à la maison. Et elles se sentaient plus calmes.

Garder un espace pour la méditation nécessite une détermination.

Des activités voisines tenteront d'empiéter sur l'espace dégagé. Dans la terminologie du jardinage, ces plantes sont appelées invasives. Pensez à la prêle, si vous lui donnez un pouce de terrain, elle va prendre le contrôle du jardin. Des informations apparemment urgentes tenteront d'éliminer nos relations importantes, y compris notre relation avec notre pratique de la méditation.

Envisageons de diviser par deux le temps consacré aux réseaux sociaux. J'ai mis une « cloche de conscience » à sonner sur mon ordinateur une heure avant le coucher pour me rappeler de l'éteindre et de m'asseoir pendant vingt minutes avant de m'endormir.

*Plantons les graines de la conscience en se concentrant sur le souffle, les sons ou les sensations.*



Nettoyons un espace dans notre maison tout comme notre horaire.

Installons un endroit avec un coussin ou une chaise, peut-être avec une étagère à proximité comme un autel. Ensuite, engageons-nous à nous asseoir, à intervalles réguliers dans ce lieu.

Réglons une minuterie pour, disons, vingt minutes.

Si on n'a pas de pratique établie, je recommande de commencer la méditation en adoucissant le cœur.

D'abord, visualiser un lieu d'eau calme. Ce sentiment peut durer seulement une seconde. En prendre note.

Ensuite, exprimer sa gratitude pour les bénédictions de la vie, même les choses communes que l'on prend pour acquises.

Troisièmement, pratiquer la bonté envers soi-même. Cet « attendrissement » du cœur c'est comme préparer le sol dans notre jardin, nous retournons le sol et y ajoutons un compost de soins.

Ensuite, nous plantons les graines de conscience en nous concentrant sur le souffle, les sons ou les sensations. Une fois que le minuteur s'est éteint, essayons de nous asseoir près d'une fenêtre avec une belle vue, ou peut-être sur une terrasse.

Avec une tasse de thé à la main, revenons à un aspect d'une lecture récente sur le Dharma.

Ou flânons dans un jardin.

Nous savons à quoi ressemblent nos plantes d'intérieur si nous oublions de les arroser pendant un certain temps. La même chose se passe avec notre pratique de la méditation si nous la négligeons pendant quelques semaines, voire pendant quelques jours. Nous arrosons notre pratique en nous asseyant quotidiennement. Nous soutenons notre pratique en participant chaque semaine à un groupe. Nous fertilisons notre pratique en lisant des livres sur le Dharma ou en écoutant des exposés sur le Dharma.

Parfois, nous amenons notre pratique dans un centre de retraite, où elle peut fleurir ou porter des fruits, comme une plante le fera dans une serre.

Lors de la retraite, nous avons juste les bonnes conditions : un horaire, des repas nutritifs préparés pour nous, et seulement les choses nécessaires qui tiennent dans une valise. Incroyable combien nous avons besoin de peu pour vivre confortablement pendant une semaine ou deux.

Simplifier notre vie nous donne de l'espace pour respirer. L'un des avantages de la retraite est que quelqu'un d'autre nous dit ce qu'il faut éliminer de notre routine quotidienne : pas de lecture, pas d'écriture, pas de téléphone portable, pas d'ordinateur.

Pas étonnant que la vie soit plus calme !

*Le printemps ou l'automne de nos vies peut nous amener à planter une pratique de méditation.*

Un adage de jardinage sur les vivaces dit : « La première année, elles dorment. La deuxième année, elles s'enracinent. La troisième année, elles s'épanouissent. » Cela signifie que lorsque vous transplantez des vivaces dans votre jardin, elles sont juste là la première année. Mais sous terre, elles développent un système racinaire qui les soutiendra longtemps.

Notre pratique de la méditation nécessite cette patience.



Tout d'abord, nous nous asseyons simplement sur le coussin et développons l'habitude de s'asseoir.

Au cours de la deuxième année, les plantes vivaces commencent à paraître plus robustes : elles fleurissent et commencent à se développer.

La troisième année, elles sont pleinement établies dans leur nouvel emplacement et se développent. Certaines plantes vivaces sont encore plus lentes, comme mon hortensia qui a pris cinq ans pour faire trois fleurs. Ensuite, il a développé trois pieds l'année suivante. Maintenant, il couvre la moitié du côté de ma maison, et un oiseau y niche chaque printemps. Notre pratique de la méditation a besoin de temps pour fleurir

et porter les fruits d'une vie spirituelle.

La saison des plantations prendra fin. Le printemps ou l'automne de nos vies peut être propice à la plantation d'une pratique de la méditation, tandis que l'été de nos vies peut être totalement réservé au travail, à la famille et au remboursement des crédits.

Dans l'hiver de nos vies, lorsque nous serons sur notre lit de mort, les éléments de la terre, de l'eau, de la chaleur et de l'air risquent d'être déséquilibrés et peut-être très inconfortables.

C'est alors que l'attention que nous avons nourrie, la sagesse que nous avons tirée de notre pratique, nous soutiendra, juste quand nous en aurons le plus besoin.

*Cheryl Wilfong est l'auteure de The Meditative Gardener, elle enseigne la méditation au Vermont Insight Meditation Center.*

## Nonnes et héritières du Dharma



### Myotei (17ème siècle)

Nonne, elle étudia à Enkakuji et utilisa parfois sa nudité comme koan d'apprentissage !

Elle fut remarquée pour avoir passé les koans les plus difficiles, appelés les Quatre Katsu de Rinzaï. (\*)

### Teijitsu (18ème siècle)

Elle fut l'Abbesse de Hakuju-an, temple de nonnes près de Eiheiiji, où les femmes n'étaient plus autorisées.

Elle fut probablement la disciple de Menzan Zuiho un grand réformateur du Soto zen.

(On connaît ensuite de moins en moins de noms de nonnes).

C'était une époque où les limites et interdictions touchant les femmes, que ce soit dans la vie politique ou monastique, se renforcèrent. Les nonnes avaient de moins en moins d'indépendance.

(\*) Depuis 1334, seules les nonnes qui avaient vu « leur véritable nature » étaient autorisées à passer les portes du temple de Engakuji ;

elles devaient pour cela répondre à 5 questions, et la 5ème était :

« Quelle est la porte par laquelle les Bouddhas sont entrés dans le monde » ?

## Menzan Zuiho (面山瑞方, 1683-1769)- ( le ZUI 瑞 de Zuigakuin) -



Il écrivait en 1768 :

« Dans cette période corrompue... Les moines convoitent les riches greniers de riz et de millet, qui dévorent les richesses de la nation ; ils ne font

que chercher des ruses pour vivre à l'aise avec des serviteurs qui les transportent en litière, et porter des robes de brocart dorées. Regardez-les bien, et vous verrez que de telles personnes ne suivent pas les préceptes, ne pratiquent pas la

méditation, ne cultivent pas la sagesse.

Au lieu de cela, ils passent les jours d'été à jouer aux échecs, et raccourcissent les nuits d'hiver en dégustant trop de vin.

Si on en trouve huit ou neuf sur dix comme cela, comment peuvent-ils se dire disciples du Bouddha » ?

L'auteur de sa biographie, D. Riggs, écrit :

« Le déclin du bouddhisme et du Zen commença vers le 15<sup>ème</sup> siècle et se poursuivait en 1600, quand commence l'ère Tokugawa.



Clergé ignorant ou corrompu, pratique ayant perdu son sens. En 1455 Ikkyū disait - peut être avec une certaine exagération... :

« Que ce soit un homme, un chien, un pet, ou une merde, il (le moine) est prêt à les cajoler, à leur vendre les koans, et appeler cela transmission ».

Vers 1600, Daigu Sōchiku se plaignait : « Depuis deux cents ans, le Zen de notre pays a divorcé du véritable Dharma, si bien qu'il ne reste plus aucun enseignant qui ait l'oeil clair (du Dharma) ... » .

Ce furent deux grands réformateurs, Hakuin pour l'Ecole Rinzaï, et Menzan Zuiho pour le Soto qui redonnèrent leur dynamisme au Zen.

(...) Le Shobogenzo de Maître Dogen était considéré comme un « trésor secret », on n'en écrivit aucun commentaire pendant près de 4 siècles. Des parties du texte étaient transmises d'enseignant à disciple pour marquer la transmission, mais ce qui importait était de posséder le texte, pas de le comprendre.

Les écrits de Maître Dogen ne reprirent leur place centrale dans l'école Soto que lorsque se fit jour

le mouvement « fukko », « revenir à l'ancien » au cours de l'ère Tokugawa. Grâce à Menzan Zuiho, et à la diffusion de l'imprimé, le Soto Zen reprit les enseignements du Shobogenzo.

Menzan remit aussi en usage le « sodo », la salle de méditation où les moines dorment et mangent. Il redonna son importance à la cérémonie de prise de refuge, et aux préceptes. (...)

Nous pensons souvent que le Zen, ou le bouddhisme, sont statiques, non sujets aux changements, pourtant en considérant l'ère Tokugawa, nous voyons que chute, ré-invention, renouveau se produisent à toutes les époques. Cela nous aide à nous souvenir que nous ne voyons le passé qu'à travers les yeux du présent.

Le passé est toujours passé. Maintenant est «juste cela ».

*Riggs D.*

*Extrait de :  
The Life of Menzan Zuihō,  
Founder of Dōgen Zen, Japan  
Review.*

*On peut trouver l'article entier  
en anglais :*

*<https://terebess.hu/zen/mesterek/menzan.pdf>  
<https://terebess.hu/zen/mesterek/menzan.pdf>*

*Menzan Zuiho a beaucoup écrit, vous pouvez trouver la liste sur : [https://en.wikipedia.org/wiki/Menzan\\_Zuiho](https://en.wikipedia.org/wiki/Menzan_Zuiho)*

- *Un de ses livres a été publié en anglais, Letting Go, the Life of Zen Master Tozui (\*)*
- *(\*) Vous pouvez le trouver : <https://terebess.hu/zen/mesterek/HaskelTosui.pdf>*



## Compassion sans romantisme

Dans l'iconographie bouddhiste, la compassion prend la

**forme du/de la bodhisattva Kwan Yin (Kanzeon/Avalokiteshvara) dont on dit qu'elle se manifeste partout où les êtres ont besoin d'aide.**

**Faire naître en nous cette compassion est non seulement bénéfique aux autres, mais aussi à nous-mêmes.**

**En plaçant les autres avant nous, nous assouplissons les liens de fixation sur nous-mêmes, et ainsi, nous nous rapprochons de notre libération.**

La compassion n'est étrangère à aucun de nous : nous savons ce que cela fait d'être profondément touché par la douleur et la souffrance d'autrui.

Tous, nous recevons notre propre part de chagrin et de difficultés au cours de cette vie. Nos corps vieillissent, notre santé devient précaire, nos esprits peuvent être en proie à la confusion et à l'obsession, nos cœurs sont brisés.

Nous voyons beaucoup de personnes contraintes de supporter l'insupportable – la famine, la tragédie, des épreuves dont nous n'avons pas idée. Ceux que nous aimons connaissent la maladie, la douleur et les peines de cœur, et nous aspirons à les soulager de leur fardeau.

L'histoire humaine est une histoire d'amour, de rédemption, de gentillesse et de générosité.

Mais c'est aussi une histoire de violence, de divisions, de négligence et de cruauté. Confrontés à toutes ces choses, nous pouvons nous attendrir, tendre la main et faire tout ce que nous pouvons pour atténuer la souffrance.

Ou nous pouvons choisir de vivre dans la peur et le déni, de faire tout ce que nous pouvons pour empêcher que notre cœur soit touché, craignant de nous noyer dans cet océan de chagrin.

Il nous faut sans cesse apprendre l'une des principales leçons de l'existence : fuir la souffrance – endurcir son cœur, se détourner de la douleur – c'est renoncer à la vie et vivre dans la peur.

Aussi difficile qu'il soit d'ouvrir nos cœurs à la souffrance, c'est pourtant le chemin le plus direct vers la transformation et la libération.



**Pour découvrir en nous un cœur éveillé, il est capital de ne pas idéaliser ou mythifier la compassion.**

**Notre compassion naît simplement de notre volonté de rencontrer la douleur plutôt que de la fuir.**

La compassion et la sagesse sont au cœur de la Voie du Bouddha.

Les récits anciens du bouddhisme nous parlent de jeunes hommes et femmes qui se posent exactement les mêmes questions que nous aujourd'hui : comment réagir à la souffrance inhérente à la vie même ?

Comment mettre au jour un cœur véritablement libéré de la peur, de la colère et de l'aliénation ?

Existe-t-il une façon de découvrir une sagesse et une compassion qui puissent faire une réelle différence dans ce monde en proie à la confusion et à la destruction ?

Nous pouvons être tentés de voir la compassion comme un sentiment, une réponse émotionnelle que nous connaissons occasionnellement lorsque nous sommes touchés par la rencontre avec une douleur aiguë. Dans ces instants d'ouverture, nos défenses s'effritent ; intuitivement, nous ressentons une immédiateté dans la réponse et nous entrapercevons la puissance de la non-séparation.

C'est ce qu'exprimait le grand sage tibétain Milarépa lorsqu'il disait :

« De même que je tends instinctivement la main vers ma jambe blessée pour la soigner, je tends la main pour soulager la souffrance d'autrui comme s'il s'agissait de mon propre corps ».

Trop souvent, ces moments de profonde compassion s'évanouissent, et nous nous retrouvons à nouveau occupés à nous protéger, à nous défendre et à prendre nos distances avec la douleur. Pourtant, ces expériences fugaces nous encouragent à nous demander si cette compassion pourrait être plus qu'un sentiment qui nous prend par surprise, de manière totalement fortuite.

Peu importe les efforts que nous y mettons, nous ne pouvons pas faire en sorte de ressentir de la compassion. Mais nous pouvons tourner nos cœurs vers elle.

Dans l'un des récits du bouddhisme ancien, l'ascète Sumedha réfléchit au vaste voyage intérieur nécessaire pour découvrir la sagesse et la compassion inébranlables.

Il décrit la compassion comme une tapisserie tissée de nombreux fils : la générosité, la vertu, le renoncement, la sagesse, l'énergie, la patience, la sincérité, la détermination, l'amour bienveillant et l'équanimité.

Lorsque nous incarnons tout cela dans nos vies, nous développons le type de compassion qui a le pouvoir de guérir la souffrance.

Il y a quelques années, un moine âgé est arrivé en Inde après s'être enfui de la prison où il était détenu au Tibet.

Lors d'une entrevue avec le Dalai Lama, il lui a raconté ses années d'emprisonnement, les épreuves et les coups, la faim et la solitude, la torture.

À un moment, le Dalai Lama lui a demandé :

« Y a-t-il eu un moment où vous avez senti que votre vie était réellement en danger ? »

Et le vieux moine de répondre :

« En vérité, la seule fois où je me suis senti en danger, c'est quand j'ai cru pouvoir perdre ma compassion pour mes geôliers ».

Les histoires comme celles-là nous laissent souvent sceptiques et perplexes. Nous pouvons être tentés d'idéaliser tant ceux qui font preuve de cette compassion que la qualité de la compassion elle-même.

Nous imaginons ces personnes comme des saints, doués de pouvoirs qui nous sont inaccessibles. Pourtant, les histoires de grande souffrance sont souvent les histoires de personnes ordinaires qui se sont découverts une grandeur d'âme.

Pour découvrir en nous un cœur éveillé, il est capital de ne pas idéaliser ou mythifier la compassion. Notre compassion naît simplement de notre volonté de rencontrer la douleur plutôt que de la fuir.



Encre : Daishin McCabe

Il se peut que nous ne nous trouvions jamais dans une situation de péril telle que nos vies soient menacées ; pourtant, l'angoisse et la douleur sont des aspects indéniables de nos vies.

Aucun de nous ne peut ériger autour de son cœur des remparts invulnérables au point de ne pas être ébranlés par la vie.

Face au chagrin que nous rencontrons au cours de cette vie, nous avons le choix :

nos cœurs peuvent se fermer, nos esprits se recroqueviller, nos corps se contracter et nous pouvons faire l'expérience d'un cœur vivant dans un état de refus douloureux.

Ou nous pouvons plonger au plus profond de nous-mêmes, pour développer le courage, l'équilibre, la patience et la sagesse qui nous permettront de nous soucier d'autrui.

Si nous le faisons, nous découvrons que la compassion n'est pas un état.

C'est une façon d'entrer en contact avec ce monde fragile et imprévisible. Son champ d'action ne se limite pas au monde de ceux que vous aimez et dont vous vous souciez, mais il s'étend aussi au monde de ceux qui nous menacent, nous dérangent et nous font du mal. C'est le monde des êtres innombrables que nous ne rencontrerons jamais et qui endurent une vie insupportable. Le voyage ultime d'un être humain consiste à découvrir tout ce que nos cœurs peuvent accueillir. Nos capacités à causer de la souffrance et à soulager la souffrance coexistent en nous. Si nous choisissons de développer notre capacité à guérir, ce qui constitue le défi de toute vie humaine, nous découvrirons que nos cœurs peuvent accueillir énormément de choses, et que nous pouvons apprendre à combler, plutôt qu'à creuser, les schismes qui nous séparent les uns des autres.

Le *Soutra du Lotus*, l'un des textes les plus prégnants de la tradition bouddhiste, a été composé au premier siècle, dans le nord de l'Inde, probablement dans l'actuel Afghanistan. Ce soutra célèbre le cœur libéré qui s'exprime dans une compassion puissante et sans limite, s'insinuant dans tous les recoins de l'univers pour soulager la souffrance partout où elle la rencontre.

Lorsque le *Soutra du Lotus* a été traduit en chinois, Kwan Yin, « celle qui entend les cris du monde », a émergé comme une incarnation de la compassion qui, depuis, occupe une place centrale dans les enseignements et la pratique bouddhistes.

Au fil des siècles, Kwan Yin a été dépeinte sous diverses formes. Tantôt comme une présence féminine, visage serein, bras tendus, yeux ouverts. Tantôt tenant une branche de saule, symbole de sa résilience – puisqu'il

plie sans rompre face à la plus virulente des tempêtes.

Tantôt elle possède mille bras, avec un œil ouvert au centre de la paume de chaque main, illustrant qu'elle est constamment à l'écoute de la souffrance et qu'elle y répond universellement.

Tantôt elle prend la forme d'une guerrière dotée d'une multitude d'armes, incarnant la pugnacité de la compassion, farouchement déterminée à éradiquer les causes de la souffrance.

Protectrice et gardienne, elle participe de plain-pied à la vie.

C.Feldman, <https://www.lionsroar.com/she-who-hears-the-cries-of-the-world/>

(suite en juin).

Traduction : Françoise

**Illustrations :** no-dig-vegetableden- flowersbycharlotte-topotushka- ; <https://terebess.hu/zen/mesterek/HaskelTosui.pdf> ; <http://urlz.fr/6WGN> ; Photo de Une : J. Sukhotaï Thaïlande, Anne



## La Demeure sans Limites : printemps !

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...