

DAISHIN

大心

L'Esprit Vaste

Calligraphie d'Akiko San

*Jôshin Sensei sera à :*- **Paris** : samedi 7 juilletLes dates de Paris au dernier trimestre,  
et les dates des retraites résidentielles :<http://www.montagnes-et-forets-du-zen.org/>- **Aix en Provence** : Sam. 8 septembre au  
Clos Beaufort pour une journée de retraite :

« La Voie qui nous conduit au bonheur »

Renseignements et inscriptions : Bernard :  
06 20 49 6132 Pierre : 04 91 41 82 79[http://www.larbredeveille.org/lademeure/  
spip.php?article23](http://www.larbredeveille.org/lademeure/spip.php?article23)**La Demeure sans Limites :**

Toutes les dates :

[http://www.larbredeveille.org/lademeure/  
spip.php?article52](http://www.larbredeveille.org/lademeure/spip.php?article52)*Jôshin Sensei* : « Enso,

le Cercle de la Voie de la main au coeur »

- du 12 au 15 Juillet

*Jôkei Sensei* : « O'Bon - tout est déjà là »

- du 10 au 16 Août

*En dehors des retraites, horaire habituel du  
temple avec Jôkei Sensei.***Uposatha** : même - surtout ! - en

vacances ! Nous asseoir ensemble :

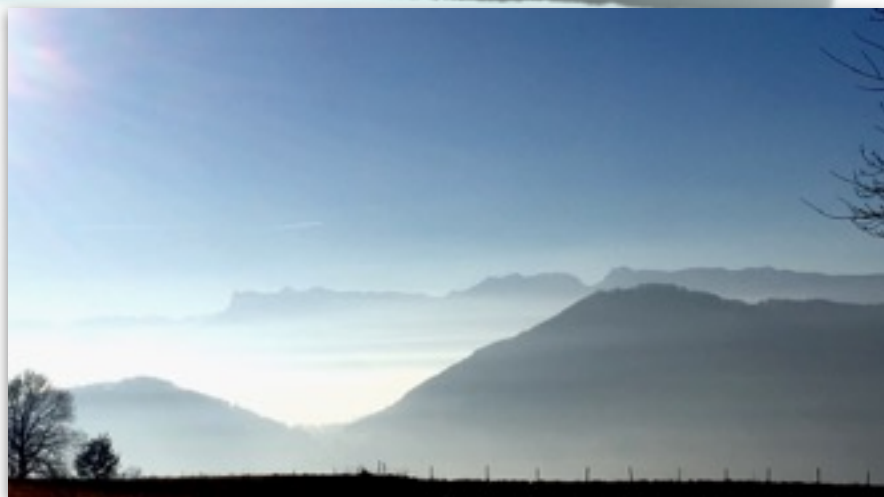
- Juillet : les 13 et 27, pour nous rejoindre :

<https://framadata.org/4cfM5KGhiFkCC8Z7>

- Août : les 11 et 26, pour nous rejoindre :

<https://framadata.org/MHFWFikQnMtmbXk9>**Sommaire**Les méditations de Gaïa  
*John Seed et Joanna Macy*Au-delà de l'anthropocentrisme.  
*Danse, Jôshin Sensei*Dôgen et l'écologie profonde  
*R. Aitken Roshi*Les myriades de dharmas  
*Glen A. Mazis*Poussière d'étoiles, et  
Fils des étoiles, frères des dauphins,  
*Trinh Xuan Thuan*

En vrac



«Thinking like a Mountain,

Penser comme une montagne » :

Un numéro spécial pour nous souvenir de nos origines,  
de notre unité avec tout l'Univers et de notre futur...« Quand on pense comme une montagne,  
on pense aussi comme l'ours noir de sorte que le miel  
coule sur notre fourrure pendant que nous prenons  
l'autobus pour nous rendre au travail ». R. Aitken Roshi**RELIRE** : Le chemin de l'ecosattva :<http://www.larbredeveille.org/daishin/bulletin/spip.php?article635>**Introduction : aller vers la joie**

Si nous faisons ce qui est juste en suivant notre inclination positive, alors, pour Kant, notre acte est Beau. Dans les questions environnementales, nous devrions essayer de permettre aux personnes de poser des actes beaux en agissant par goût plutôt que par obligation morale. Trop souvent, le mouvement écologiste a donné l'impression qu'il nous fallait faire des sacrifices, nous inquiéter davantage, faire davantage preuve de moralité.

Il me semble que ce dont nous avons besoin, plutôt, c'est de toute la joie qui naît en nous devant le spectacle de la nature, lorsque nous nous ouvrons à la richesse et à la diversité de la vie.

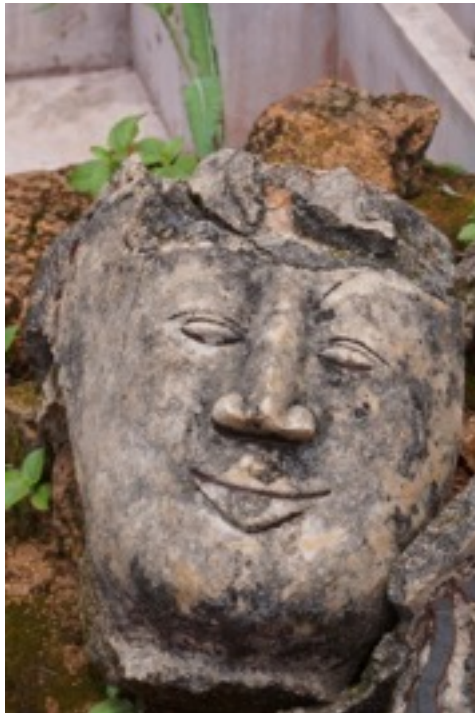
Lorsque nous prenons conscience du lien intime qui nous unit à ce qui est plus grand que notre moi, à ce qui a résisté des millions d'années et doit persister encore des millions d'années, alors tout naturellement, prendre soin de la nature revient à prendre soin de nous, il n'y a plus de différence. Il nous sera plus facile de changer en approfondissant notre perception de la réalité et de notre véritable « soi », en comprenant notre appartenance à la communauté de tous les êtres vivants. Notre comportement suivra alors sans effort, avec beauté, les règles de l'éthique environnementale.

*Arne Naess*

## Les méditations de Gaïa

**Qu'es-tu ? Qui suis je ?**

**Au croisement des cycles de l'eau, de la terre, de l'air et du feu, voilà ce que je suis, voilà ce que tu es.**



**EAU** : Sang, lymphe, mucus, transpiration, larmes, océans intérieurs mus par la lune, marées internes et marées externes. Des fluides en circulation baignant nos cellules, purifiant et nourrissant à travers des méandres interminables de tripes, de veines et de vaisseaux capillaires.

Humidité entrant, sortant, passant à travers toi, à travers moi, dans le vaste poème du cycle hydrologique. Tu es cela, je suis cela.

**TERRE** : Matière faite de roche et d'humus. Elle aussi est mue par la lune pendant que le magma circule à travers le cœur de la planète Terre et que les racines aspirent les molécules, les transformant en biologie.

La terre se déverse à travers nous, remplaçant chaque cellule du corps tous les sept ans. Les cendres retournent aux cendres, la poussière à la poussière, nous ingérons, incorporons et excrétons la terre, nous sommes faits de terre. Je suis cela. Tu es cela.

**AIR** : Le royaume gazeux, l'atmosphère, la membrane de la planète. L'inspiration, l'expiration.

Expirer le dioxyde de carbone vers les arbres et inspirer leurs fraîches exsudations. L'oxygène réveillant chaque cellule d'un baiser, les atomes dansant dans leur métabolisme bien ordonné, s'interpénétrant.

Cette danse du cycle de l'air, inspirant et expirant l'univers encore et encore, c'est ce que tu es, c'est ce que je suis.

**FEU** : Le feu du soleil qui fournit l'énergie de toute vie, faisant grandir les plantes et élevant les eaux jusqu'au ciel afin qu'elles retombent pour régénérer.

La chaudière intérieure de notre métabolisme brûle avec le feu du big bang qui, le premier, propulsa la matière-énergie tourbillonnante à travers l'espace et le temps. C'est le même feu qui, d'un éclair, illumina la soupe primordiale et catalysa la naissance de la vie organique.

Tu étais là, j'étais là, parce que chaque cellule de notre corps descend de cet événement dans une chaîne ininterrompue.

À travers le désir de l'atome pour la molécule, de la molécule pour la cellule, de la cellule pour l'organisme. Dans cet engendrement de formes, la mort est née, née simultanément avec le sexe avant que nous ne nous séparions du règne végétal. Ainsi, dans notre sexualité, nous pouvons sentir d'anciens frémissements qui nous connectent aux plantes aussi bien qu'à la vie animale.

Nous venons d'eux dans une chaîne ininterrompue - à travers le premier poisson apprenant à marcher sur terre, sentant ses écailles devenir ailes, à travers les migrations de l'âge glaciaire.

Nous n'avons pris que récemment forme humaine.

Si toute l'histoire de la Terre était compressée en 24 heures débutant à minuit, la vie organique commencerait seulement à cinq heures de l'après midi, les mammifères arriveraient à 23h30 et parmi eux, seulement quelques secondes avant minuit, notre espèce.

Dans notre long voyage planétaire, nous avons pris beaucoup de formes anciennes oubliées maintenant. Nous nous souvenons de certaines de ces formes dans le ventre de notre mère, revêtant des vestiges de queues, de branchies et faisant pousser des nageoires à la place de mains.

Un nombre incalculable de fois durant ce voyage, nous avons quitté les formes anciennes, laissé tomber nos vieilles habitudes afin de laisser émerger de nouvelles. Mais rien n'est jamais perdu. Bien que les formes passent, elles reviennent. Chaque cellule usée est consommée, recyclée... à travers les mousses, les sangsues et les rapaces...

Pense à ta prochaine mort.

Ta chair et tes os vont retourner dans ce cycle. Abandonne toi. Aime les vers grassouilleux que tu deviendras. Lave ta lassitude d'exister à la fontaine de la vie.



Te contemplant, je contemple aussi toutes les créatures différentes qui te composent - les mitochondries dans les cellules, les bactéries intestinales, la vie foisonnante à la surface de la peau. La grande symbiose qui est toi. L'incroyable coordination et coopération de ces êtres sans nombre. Tu es cela aussi, tout comme ton corps est une partie d'une symbiose bien plus grande, vivant dans de plus larges réciprocitys.

Sois conscient de ce "donner et recevoir" quand tu te déplaces parmi les arbres. Exhale ton dioxyde de carbone pur sur une feuille et perçoit l'oxygène frais qu'elle te renvoie.

Souviens-toi encore et encore des anciens cycles de coopération. Appuie-toi sur eux dans les moments difficiles. Par ta nature profonde et par le voyage que tu as fait, il y a en toi une profonde connaissance de ton appartenance.

Appuie-toi sur elle en cette période de peur. Tu as la sagesse originelle de ton inter-existence avec tout ce qui est.

Puise courage et force en elle maintenant, afin que nous puissions nous aider mutuellement à nous éveiller en ce temps de péril.

*John Seed et Joanna Macy*  
Traduction : Yvon

## Au-delà de l'anthropocentrisme.



Penser comme une montagne : l'humanité est alors perçue comme n'étant que le stade le plus récent de votre existence, et lorsque vous cessez de vous identifier exclusivement à ce moment, vous commencez à entrer en contact avec vous-même en tant que mammifère, en tant que vertébré, en tant qu'espèce qui n'est sortie que récemment de la forêt tropicale. Quand le brouillard de l'amnésie se disperse, votre relation aux autres espèces et votre responsabilité envers elles se transforment. Ce qui est décrit ici ne doit pas être considéré comme purement intellectuel.

Pour certaines personnes, ce changement de perspective découle de l'action en faveur de notre mère la Terre.

"*Je protège la forêt tropicale*", devient

*"Je suis une partie de la forêt tropicale qui me protège, je suis cette partie de la forêt tropicale qui a récemment accédé à la pensée"*.

Quel soulagement alors !

Les milliers d'années de séparation que nous imaginions entre elle et nous disparaissent et nous commençons à nous rappeler notre vraie nature.

Ce changement est un changement spirituel,

« *Penser comme une montagne* » que l'on peut appeler "écologie profonde".

***Je suis cette partie de la forêt tropicale qui a récemment accédé à la pensée.***

Au fur et à mesure que votre mémoire s'améliore, que les implications de l'évolution et de l'écologie sont intériorisées et remplacent les anciennes structures de votre esprit, vous vous identifiez avec toute vie, et vous prenez conscience que la distinction entre "vivant" et "sans vie" est une construction humaine.

Chaque atome de ce corps existait avant l'apparition de la vie organique il y a 4.000 millions d'années. Vous souvenez-vous de notre enfance en tant que minéraux, en tant que lave, en tant que roche ?

Les roches contiennent la potentialité de se métamorphoser : nous sommes les roches qui dansent. Pourquoi les regardons-nous de haut avec un air condescendant ? Ce sont elles qui sont notre partie immortelle.

Si nous entreprenons ce voyage intérieur, nous pouvons constater que nos actions en faveur de l'environnement sont purifiées et renforcées par cette expérience. Nous avons trouvé la partie de notre être que les mites, la rouille, l'holocauste nucléaire ou la destruction du patrimoine génétique de la forêt pluviale ne peuvent pas corrompre.

Dans cette nouvelle perspective, nous sommes toujours engagés à sauver le monde mais la peur et l'anxiété qui nous motivaient commencent à se dissiper et sont remplacées par une prise de distance.

Nous agissons parce que la vie est la seule possibilité, et nous voyons que les actions d'une conscience désintéressée et moins troublée peuvent être plus efficaces.

Les activistes n'ont généralement pas beaucoup de temps pour la méditation.

Cet espace désintéressé que nous avons trouvé ressemble peut-être à la méditation, puisque certains enseignants bouddhistes nous rejoignent, et nous, nous les rejoignons. De toutes les espèces qui ont existé, on estime que moins de un pour cent d'entre elles existent aujourd'hui. Les autres ont disparu.

### ***Nous sommes les roches dansantes.***

Comme l'environnement change, toute espèce qui est incapable de s'adapter, de changer, d'évoluer, s'éteint.

Toute évolution se déroule de cette façon.

C'est ainsi qu'un poisson, qui est votre ancêtre et le mien, a commencé à coloniser la terre.

L'espèce humaine est l'une des millions d'espèces menacées d'extinction imminente par la guerre nucléaire et les autres changements environnementaux.

Il est vrai que la nature humaine révélée par les 12.000 ans d'histoire du passé n'offre pas beaucoup d'espoir de changement de nos manières guerrières, cupides et ignorantes.

Mais l'histoire fossile beaucoup plus longue nous assure que nous pouvons changer.

Nous sommes le poisson et la myriade d'autres prouesses de flexibilité, défiant la mort, qu'une étude de l'évolution nous révèle. Une certaine confiance (malgré notre humanité récente) est justifiée. De ce point de vue, la menace d'extinction apparaît comme une invitation au changement, à l'évolution.

Après un bref répit dans la main du potier, nous voici de nouveau sur la roue. Le changement qui nous est demandé n'est pas de devenir résistant aux radiations, mais de changer de conscience.

L'écologie profonde est la recherche d'une conscience viable.

Certes, la conscience a émergé et évolué selon les mêmes lois que tout le reste, mais l'esprit de nos ancêtres a été forcé à maintes reprises de se transcender sous les pressions environnementales.



Pour survivre aux pressions environnementales actuelles, nous devons prendre conscience de notre héritage évolutif et écologique.

Nous devons apprendre à « penser comme une montagne ».

### ***La menace d'extinction est la main du potier qui façonne toutes les formes de vie.***

Si nous voulons être ouverts à l'évolution vers une nouvelle conscience, nous devons regarder en face notre extinction imminente due à la pression environnementale ultime.

Cela signifie ne plus se cacher la vérité, à travers l'ivresse du mouvement ou l'agitation du désespoir ; pour l'homme, dont la vie organique n'est qu'à un cheveu de sa fin, la course de 4.000 millions d'années est finie. Adopter une autre perspective, réaliser que les roches vont danser, et que nos racines sont plus profondes que 4.000 millions d'années peut nous donner le courage d'affronter le désespoir et d'émerger à une conscience plus viable, durable et en harmonie avec la vie.

Protéger quelque chose d'aussi vaste que cette planète est encore une abstraction pour beaucoup. Pourtant, il me semble que pendant notre propre vie, nous allons voir apparaître le jour où le respect pour les systèmes naturels - les océans, les forêts tropicales, le sol, les prairies et tout le vivant - sera si fort qu'aucune idéologie étriquée basée sur la politique ou l'économie ne pourra le vaincre.

Comme l'écrit Arne Naess, le « père » de l'écologie profonde : « L'essence de l'écologie profonde est de poser des questions plus profondes..... Nous demandons quelle société, quelle éducation, quelle forme de religion est bénéfique pour l'ensemble de la vie sur notre planète vue comme un tout ».

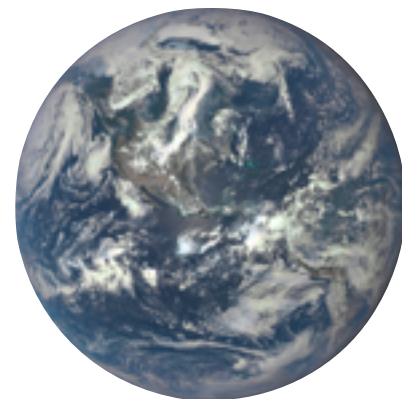
**« Quand on pense  
comme une montagne,  
on pense aussi comme l'ours noir,  
de sorte que le miel coule  
sur notre fourrure pendant que  
nous prenons l'autobus  
pour nous rendre au travail ».**  
**R. Aitken Roshi**

Traduction : Yvon

## **Poussière d'étoiles**

*La nature est mathématicienne. Un bouton végétal contient toute la fleur dans un volume extrêmement petit, résolvant un problème d'emballage fantastiquement compliqué : comment obtenir le plus grand volume plus tard, en partant du plus petit volume de départ ?*

*Ilya Prigogine*



La spiritualité, au même titre que la poésie ou l'art, constitue une fenêtre complémentaire à la science pour contempler la réalité. Le théorème de Gödel va dans ce sens : en ce qui concerne la connaissance du monde, même la raison a ses limites. Il nous faut donc faire appel à d'autres modes de connaissance comme l'intuition mystique ou religieuse - le mot bouddhiste pour cette intuition est « l'Eveil » - , l'art ou la poésie pour nous rapprocher de la réalité ultime.

Les Nymphéas de Monet ou les poèmes de Rimbaud nous éclairent autant sur le réel que la physique des particules ou la théorie du Big Bang.

Pour le bouddhisme, le monde est comme un vaste flux d'événements reliés les uns aux autres et participant tous les uns des autres. La façon dont nous percevons ce flux en cristallise certains aspects de manière purement illusoire et nous fait croire qu'il s'agit d'entités autonomes dont nous sommes entièrement séparés.

Nous sommes tous faits de poussière d'étoiles. Frères des bêtes sauvages et cousins des fleurs des champs, nous portons tous en nous l'histoire cosmique...

*Trinh Xuan Thuan*

## Danse...

protozoaire  
 je me souviens  
 du fond tremblant de la mer  
 remontent les mémoires  
 sans pensée sans volonté  
 algue je me souviens  
 vague après vague  
 dans le chuchotement sans fin  
 eau et cellule  
 cellule et eau  
 sans séparation  
 sans coupure  
 sable miel  
 portée ici ou là  
 rochers bleus de l'aube  
 amibe transparente  
 sans peau  
 épaisseur d'une larme  
 goutte d'océan  
 paupière pâle  
 formée et transformée  
 dans la danse de Shiva  
 je me souviens.

*Jôshin Sensei*



Montage numérique à partir de la photographie de Dieter Appelt,  
*Sur le crâne/bloc* de la série, *Traces de souvenirs*, 1979.

## Dôgen et l'écologie profonde

Pour Dôgen Zenji et les bouddhistes zen au sens large, la Voie est l'ouverture à la myriade d'êtres et de phénomènes. Chaque être certifie ma nature ultime, mais dès que je cherche à contrôler autrui, je m'illusionne, comme nous le rappelle cet extrait du Genjôkôan :

“ Aller au-devant des dix mille dharmas dans le dessein de les expérimenter et des les éveiller est illusion.

C'est lorsque les dharmas nous poursuivent et nous pratiquent qu'il y a Éveil ”.

Lorsque le moi va au devant d'autrui en s'imposant naît l'illusion qui engendre notamment les comportements à l'origine de la destruction de notre planète et des êtres qui la peuplent.

D'autre part, s'éveiller ne consiste pas uniquement à apprendre d'une autre personne. Lorsque l'on s'oublie soi-même, la myriade d'êtres et de phénomènes nous renouvelle maintes et maintes fois sans cesse de nous enrichir.

Cette régénération continue ne se réduit pas à ressentir l'unité de l'univers.

Ainsi, les étoiles dans le ciel des Tropiques miroitent dans l'azur de mon esprit et le vent frais libère mes oreilles.

De telles expériences ne sont ni philosophiques ni l'apanage de la tradition orientale. (...)

Dans la pratique consistant à communier ainsi, la troisième personne – il, elle – cède la place aux je et nous.

Ainsi, quand Dôgen Zenji affirme que l'autre n'est autre que moi-même, il inclut les montagnes, les rivières et la terre. (...)

Cette empathie profonde est une manifestation de la compassion.

Si nous revenons une fois encore au passage suivant du Sûtra du Diamant : “ Cultiver un esprit qui ne s’appuie sur rien ”, nous comprenons que “sur rien” renvoie au tréfonds de l’expérience la plus pure, en ses qualités de repos et de paix intérieure. “Cultiver” signifie “manifester” dans le sens d’ “être ferme dans ses positions” et contenir les dix mille phénomènes. Pour le pacifiste ou l’écologiste, le message du Sûtra du Diamant serait le suivant : “Depuis ce lieu de quiétude fondamentale, agissez en tant qu’hommes et femmes de paix. Manifestez-la là où on voudrait la détruire”.

*R. Aitken Roshi Extrait de «Agir zen», Editions du Relié 2003  
<http://www.buddhawiki.fr/bwiki/bin/view/RevueDharma/D48A20>*

## Les myriades de dharmas



« A ce moment chaque chose de l’univers dans les dix directions - la boue, la terre, et l’herbe ; les haies, les tuiles et les cailloux - accomplissent le travail de Bouddha... L’herbe, les arbres, la boue, la terre traversés et guidés par cette influence, tous irradiant la grande lumière, et prêchent sans fin le Dharma beau et profond ;

L’herbe, les arbres, les haies et les murs deviennent capables de prêcher le dharma pour tous les êtres, gens du commun ou bodhisattvas, et de même tous les êtres, gens du commun ou bodhisattvas prêchent le dharma aux arbres, eux haies, à l’herbe, et aux murs »  
Bendowa

En d’autres termes, le Dharma est enseigné par toutes les choses, et par chaque chose, parce que nous sommes des êtres doués de forme et qu’ils peuvent nous parler directement à travers nos sens et notre corps qui est formé par les mêmes éléments.

Et pourtant nous ne reconnaissons pas cet enseignement du Dharma, ce rayonnement de la Nature de Bouddha, à cause de l’obscurcissement de notre corps-esprit qui nous fait voir l’herbe, les arbres, la terre, les haies et les murs comme des « objets ».

Mais les myriades de choses ne peuvent nous apparaître dans leur non-forme, dans leur sans-limite, ou manque de substance propre, que si nous nettoyons le miroir de notre corps-esprit.

Alors, l’expérience que nous avons du monde en est transformée :  
« Le monde de la conscience, et le monde de la conscience des objets ne manquent de rien - ces deux mondes sont déjà remplis de la forme concrète de la véritable

expérience. Cet état normal de l’expérience, lorsque nous l’avons pénétré, ne permet aucun moment creux.

Zazen, même si ce n’est qu’un seul être humain assis pour un seul moment, entre alors dans une coopération mystique avec tous les dharmas et pénètrent les trois temps, du passé, du présent et du futur.

*Engaging Dogen’s Zen  
Glen A. Mazis  
Traduction : Jôshin Sensei*

## Fils des étoiles, frères des dauphins

La physique moderne a non seulement démontré l’interdépendance du monde des particules et de l’univers, mais elle a aussi mis en évidence l’intime connexion de l’homme avec le cosmos. Nous savons aujourd’hui que nous sommes tous faits d’atomes fabriqués lors de l’explosion primordiale d’abord, et lors de l’alchimie nucléaire des étoiles ensuite.

Les atomes d’hydrogène et d’hélium qui constituent 98% de la masse totale de la matière ordinaire dans l’univers ont été générés pendant les trois premières minutes de son existence.

Les atomes d’hydrogène dans l’eau des océans ou dans notre corps proviennent tous de cette soupe primordiale.

Nous partageons tous une même généalogie cosmique qui remonte à 13,7 milliards d’années, l’âge de l’univers.

Quant aux éléments lourds essentiels à la complexité et à l’émergence de la vie et de la conscience, et qui constituent les 2% restants, ils ont été fabriqués dans les creusets stellaires et les supernovae, morts explosives d’étoiles massives.

Nous sommes tous faits de poussières d’étoiles. Frère des bêtes sauvages et cousins des fleurs des champs, nous portons tous en nous l’histoire cosmique.

Le simple fait de respirer nous relie à tous les êtres qui ont vécu sur le globe. ...

*Le Cosmos et le Lotus  
Trinh Xuan Thuan*

**En vrac :**

- « **Penser comme une montagne**, c'est apprécier et comprendre complètement l'immense réseau complexe de relations d'interdépendance que constitue l'habitat d'une montagne».

Nous ne cesserons jamais d'explorer  
Et la fin de toute notre exploration  
Sera d'arriver où nous avons commencé  
Et de connaître ce lieu pour la première fois.  
A travers la porte inconnue, oubliée  
Quand ce qui restera de la terre à découvrir  
Sera ce qui était le début.

*T.S. Eliot*

We shall not cease from exploration And the end of all our exploring Will be to arrive where we started And know the place for the first time. Through the unknown, unremembered gate When the last of earth left to discover Is that which was the beginning. —T. S. Eliot

*Thiele, Leslie (2011). Indra's Net and the Midas Touch : Living Sustainably in a Connected World. MIT Press. <https://muse.jhu.edu/book/22135>*

- **Avant lorsque j'étais en voiture** et que des gens traversaient, je pensais : « C'est Jésus qui passe, c'est Bouddha qui passe ». Maintenant je dis : « C'est moi qui passe » M.C. B.



**Illustrations** : Photos : Joshin Sensei , Huffington Post, pxsphere

Roue des 6 Mondes tenue par Yama, dieu de la mort : <https://zenstudiespodcast.com/>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Preta#/media/File:Gaki-Zoushi.jpg> ; [earthobservatory.nasa.gov](http://earthobservatory.nasa.gov)

*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...*