

DAISHIN

L'Esprit Vaste

大心

Calligraphie d'Akiko San

## ध्यान *Dhyana* : Méditation

### La Demeure sans Limites :

Jôshin Sensei sera à Paris le 20 mai.

Jôkei Sensei sera à Annecy le 6 mai.

- Retraite à Rixensart (Belgique) :  
du 19 au 21.

- Du jeudi 25 au dim. 28 mai :  
préparation du jardin pour l'été.

- Dim. 28 : A. G. de l'association l'Arbre  
de l'Éveil.

- Le temple sera fermé :  
du 17 au 22 mai.

- Retraite résidentielle dans la Drôme  
avec Jôkei Sensei du 2 au 5 **juin** :  
"Dôshin : le coeur-esprit de ceux qui  
cherchent la Voie"

Inscriptions et renseignements :  
dojo de Pernes-Les-Fontaines,  
Marine et Robert - Tél. 04 90 61 37 08

- Uposatha, zazen ensemble :  
les 10 et 25 mai. [https://framadate.org/  
ehcn6cBTs8C8lbf1](https://framadate.org/ehcn6cBTs8C8lbf1)

Et toujours, infos, textes, enseignements  
sur le site régulièrement remis à jour :  
[www.montagnes-et-forets-du-zen.org/](http://www.montagnes-et-forets-du-zen.org/)

## Sommaire

Jardiner et... jardiner :  
la méditation au jardin.  
*Wendy Johnsons*

Commentaires sur ce texte :  
*Jôkei Sensei*

Le Nirvana des légumes : *Yasai Nehan,*

Bouddha en action : *Jiyu K. Roshi*

La pratique des graines : *Mike Garofalo*

En vrac

Prières pour ce temps  
de crise écologique.



*Merveilleux ! Comme c'est merveilleux !  
Les sermons des créatures inanimées :  
vous ne les entendez pas si vous écoutez avec vos oreilles ;  
écoutant avec vos yeux, vous les entendez.*

*Hekiganroku, Koan 43*

## ध्यान *Dhyana* : méditation

### ध्यान Jardiner et... jardiner : la méditation au jardin

La tradition Zen parle de cultiver un champ vide. C'est le champ de notre vie entière rempli de toutes les possibilités et vide seulement d'une identité permanente et immuable, d'une façon absolue d'être. Cela demande vraiment du courage de cultiver ce champ vide qui, depuis l'origine, est vaste et complet en lui-même. Ce champ inclut tous les êtres, animés et inanimés, au sein de sa terre.

Le jardinage se déploie à partir de ce champ vide et de votre engagement avec votre terre pour la connaître parfaitement. Même si votre jardin est composé de terre ramenée de loin, aussitôt que cette terre est déposée sur votre terrain et que vous y plongez les mains, votre travail commence. Vous cultivez votre vie aussi bien que votre jardin.

Le mot cultiver vient du mot latin colere, « cultiver, vénérer, respecter, labourer, et prendre soin de », qui vient de la racine encore plus ancienne « kwel », qui veut dire « tourner autour d'un centre ». Le terrain cultivé dans le jardin est un terrain ordinaire, partagé par un grand nombre et accueillant les foules. Chaque particule de terre, chaque atome, est plein de mystère et de potentiel, et le tout est mélangé. Chaque terrain est une longue, tortueuse histoire révélée par les chuchotis de l'eau et par le souffle de l'air inhalé et expiré ; par des cycles lents de la pierre, du rocher même, qui deviennent de la terre ; et par les voix de la masse

grouillante de micro-organismes se nourrissant, se reproduisant et mourant sur la poussière fertile, créant une vie nouvelle hors de leur propre corps, naissant à partir d'une pierre éclatée.

Une de mes vues préférées dans le jardin au printemps est la caille de Californie qui, paresseusement, prend des bains de poussières dans le cycle sans fin de la terre sur les lisières sèches de nos champs irrigués. Elles sifflent, roucoulent et s'accroupissent, font des nids de la poussière légère et se nettoient avec la saleté. Parfois, après une longue journée de travail dans le jardin, j'ai envie de poser ma pelle et de rejoindre la caille pour un long et lent bain de poussière dans la terre sans fond de notre jardin.

Après toutes ces années à les travailler, la terre et l'eau sont devenues ma maison. Je suis devenu ces éléments et ils sont devenus moi. Je pourrais prétendre que mon travail a permis aux groseilliers de pousser, aux longues tiges de noisetiers de s'élever ainsi qu'à la marjolaine d'embaumer, mais je comprends mieux que ça. Mon vrai travail est d'apprendre, au-dedans et au-dehors, ma propre terre. (...)



Tous les jardins sont basés sur l'attirance et la connaissance du sol, sur la véritable intimité et la parenté avec votre terrain familial. Cela apparaît non seulement en cultivant le jardin, mais aussi en vous asseyant totalement tranquille sur la terre que vous jardinez et en marchant sans but défini et en pleine conscience sur ce sol. Ces pratiques sont enracinées dans l'écoute de votre terre en suivant

votre jardin jusqu'à sa source. Commencez par vous asseoir tranquillement et ne faites absolument rien. Soyez très détendu sur le sol, puis ne bougez plus du tout. Prêtez toute votre attention à ce qui se passe autour de vous. Observez les ombres des feuilles de mûrier qui bougent comme les cirrus qui se croisent à la surface de votre jardin. Recevoir un ordre par le battement d'un colibri à la gorge rouge en tirant le nectar rouge de la sauge en fleurs. Creuser la terre et s'asseoir profondément sur la selle de votre jardin personnel. Installez-vous en vous-même, et laissez les fleurs de votre force de vie s'épanouir.

Dans les premières années de la Ferme de Green Gulch, quand un nouvel étudiant du Zen venait travailler dans le jardin, nous l'envoyions passer la journée seul à s'asseoir en méditation là où il voulait dans le jardin. Quand vous ralentissez ainsi, le vrai jardin se découvre. C'est vrai aussi pour le vrai jardinier. Vous vous épanouissez ensemble.

Ça prend du temps et il faut de la volonté pour rester tranquillement assis alors qu'arrive le moment où vous vous ennuyez ou bien lorsque vous pensez à au moins trente choses importantes que vous devez faire immédiatement dans le jardin. Au lieu de cela, prenez tout votre temps et ne bougez pas, même si vous n'avez qu'une demi-heure pour rester au jardin. Dans cette culture absolue pour être dans le calme, la véritable nature de votre terre est exposée. Les fourmis terrassières près de l'endroit où vous êtes assis vous montrent comment cultiver le terrain sec. Vous apprenez à labourer avec les vers de terre bleus qui tirent la paille pourrie dans le sous-sol du cognassier.

Prêtez attention au geai qui picore les premières pommes et à ce qu'il vous montre de l'état de mûrissement de votre fruit et de la terre qui fait pousser un bon fruit. Mais au-

delà de tout moment particulier, s'asseoir calmement sur la terre vous ramène à vous-même et à la fraîcheur de tout le jardin.

*"The living soil",  
Wendy Johnsons.  
Traduction : Jôkei Sensei*

## ध्यान S'asseoir tranquille-

**ment et ne rien faire**, simplement être à l'écoute, n'est-ce pas une forme de méditation ? D'ouverture à l'extérieur et à l'intérieur. Prendre son temps, s'arrêter, regarder, écouter, se laisser imprégner. Ce sont tous les sens qui s'harmonisent et là l'apprentissage peut avoir lieu.



Ce n'est pas le jardinier qui produit mais le jardinier s'éduque, apprend des insectes, des vers de terre, des oiseaux. Ou bien il est autant jardiné qu'il est jardinier. Tout est exposé et vous le voyez et vous le vivez. C'est la carapace qui tombe et il n'y a plus de barrière entre vous et le monde.

C'est une belle idée de prendre son temps, même quand on veut se dépêcher ou que l'on trouve que l'on n'a pas le temps, qu'il y a des milliers de choses à faire, terminer, etc. Je voudrais que cet été quand nous allons travailler dans le jardin, nous prenions quelques minutes sans bouger en y arrivant : prendre le temps de s'imprégner de l'atmosphère du lieu et non plus « travailler » dans le jardin mais bien qu'il nous travaille autant que nous le travaillons, prendre le temps pour réellement voir le jardin et y ouvrir son cœur.

*Jôkei Sensei*

## ध्यान Yasai Nehan

### Le Nirvana des légumes

<http://www.gardendigest.com/zen/vegnir.htm>



Illustration : Ito Jakuchu 1792

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Ito\\_Jakuchu](https://fr.wikipedia.org/wiki/Ito_Jakuchu)

#### Le Nirvana des Légumes

**ध्यान** Cette image - le Nirvana des légumes - nous parle du problème de la vie et de la mort de tous les êtres, animés ou inanimés, ce qui nous fait toujours revenir à l'essentiel de l'enseignement du Bouddha. Effaçant les distinctions habituelles, cet enseignement s'applique aussi bien aux légumes qu'aux humains.

*Yoshiaki Shimizu, Multiple Commemorations*

**ध्यान** Quand un Bouddha qui a atteint la perfection de la Voie contemple le monde du Dharma, tous ceux qui se trouvent dans le Royaume des arbres et des plantes sans exception deviennent Bouddha

*Keami Nue vers 1440*

**ध्यान** Lorsque ceux qui étudient, ou ceux qui sont déjà au-delà de l'étude éveillent leur esprit, pour la première fois, ils plantent une nature-de-bouddha. Travaillant avec les quatre éléments et les cinq groupes, si ils pratiquent avec sincérité, ils atteindront l'Eveil. Travaillant avec les plantes, les arbres, les clôtures et les murs, si ils pratiquent avec sincérité, ils atteindront l'Eveil. Parce que les quatre éléments et les cinq groupes, et les plantes, les arbres, les clôtures et les murs sont leurs camarades d'études ; parce qu'ils sont de la même essence, parce qu'ils sont du même coeur-esprit, et de la même vie, parce qu'ils sont le même corps, et le même fonctionnement.

*Dogen Zenji Hotsu Bodaishin T. Cleary Rational Zen.*

**ध्यान** Pour les plantes fuki, les pissenlits et toutes celles qui demeurent patiemment sous la neige, vient la saison du

printemps venteux. A ce moment là, ils étirent leurs têtes assoiffées de lumière à travers les interstices de la neige et elles sont immédiatement coupées. Pour ces plantes, le chagrin n'est-il pas aussi profond que celui de parents (dont l'enfant est mort) ? On dit que tout dans les trois royaumes a la nature-de-bouddha. N'est-ce pas vrai aussi pour les plantes ?

*Kobayashi Issa, The Spring That Is Mine, 1815*

*Choix et traductions : Jôshin Sensei*

## ध्यान Bouddha en action

*Dans le volume I de "The Wild, White Goose", Kennett Roshi (1924-1996), première occidentale autorisée par l'école Soto japonaise à enseigner le Zen en Occident, décrit les deux premières années de sa formation (1962 – 1967) au Sōji-ji où elle recevra la transmission de son maître Koho Zenji en 1963.*

*Son Maître, Koho Zenji, étant très pris par ses tâches administratives, c'est Suigan Yogo Roshi qui se chargea de lui enseigner le Dharma. Par la suite, Kennett Roshi, d'origine britannique, jouera un rôle essentiel dans la diffusion du Dharma aux États-Unis.*

*Le passage ci-dessous reprend un échange avec son instructeur Yogo Roshi sur la nature de Bouddha.*

- « Je ne sais pas ce que je recherche. Je ne sais même pas si je cherche quelque chose. Tous [les êtres] sont-ils éveillés ?

Tous sont-ils des Bouddhas ? S'il en est ainsi, les moines en formation dans ce temple et moi-même sommes des bouddhas, simplement parce que nous pratiquons zazen ?

Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? Est-ce le fait que vous êtes persuadé d'être éveillé alors que je ne suis pas convaincue de l'être ?

- Vous avez en tête un Bouddha assis, pas un Bouddha en action. Bouddha agit à travers nos pieds et nos mains. Une personne qui se comporte mal peut-elle être un Bouddha ? Bouddha est là chaque fois que nous faisons quelque chose avec un esprit juste, non conditionné par un point de vue ordinaire tel que le souci de gagner de l'argent ou de faire carrière. Faire le bien et éviter le mal, c'est cela être bouddhiste. Il n'y a là rien de difficile, rien de spécial ».

*Roshi Jiyu Kennett\*,  
The Wild, White Goose.  
Traduction : Françoise.  
([https://en.wikipedia.org/wiki/Houn\\_Jiyu-Kennett](https://en.wikipedia.org/wiki/Houn_Jiyu-Kennett))*

\* C'est à Sojiji qu'elle rencontra « Un petit moine à lunettes, qui était un des seuls à être aimable avec moi » (je cite de mémoire) ; c'était Moriyama Roshi !  
Jōshin Sensei

## ध्यान La pratique des graines est de faire pousser des feuilles

Ce chou, ces carottes, ces pommes de terre, ces oignons... vont bientôt devenir moi. Quelle idée appétissante. Le seul que vous trouverez fleurissant dans le jardin est le Zen que vous y aurez apporté chaque jour. Jardiner : couper les fleurs fanées pour que de nouvelles fleurs

s'épanouissent ; cela nous évite de devenir graine.

Est-ce qu'un prunier sans fruit a la Nature-de-Bouddha ?  
Schlack !!

La complexité est plus proche de la Vérité.



Respectez avec amour le style de vie des vers de terre. Un des buts du jardin est d'arrêter le temps.

Tous les êtres éveillés s'enchantent de l'eau. Le jardinier joyeux est la preuve d'une incarnation. A l'intérieur du jardinier repose l'esprit du jardin extérieur. Une paume calleuse et des ongles sales précèdent le Pouce Vert.

Quand un jardinier devient un jardinier, le Zen devient le Zen. Quand le Divin frappe, n'envoyez pas un prophète à la porte.

Devenir invisible à soi-même est un pur acte de jardinage. S'asseoir dans un jardin et ne rien faire est partout du grand art.

*Mike Garofalo,  
Pulling Onions : Quips and Maxims of a Gardener  
<<http://www.gardendigest.com/laws.htm>>*

## ध्यान En vrac :

*Cela vous rappelle quelque chose... ?!*

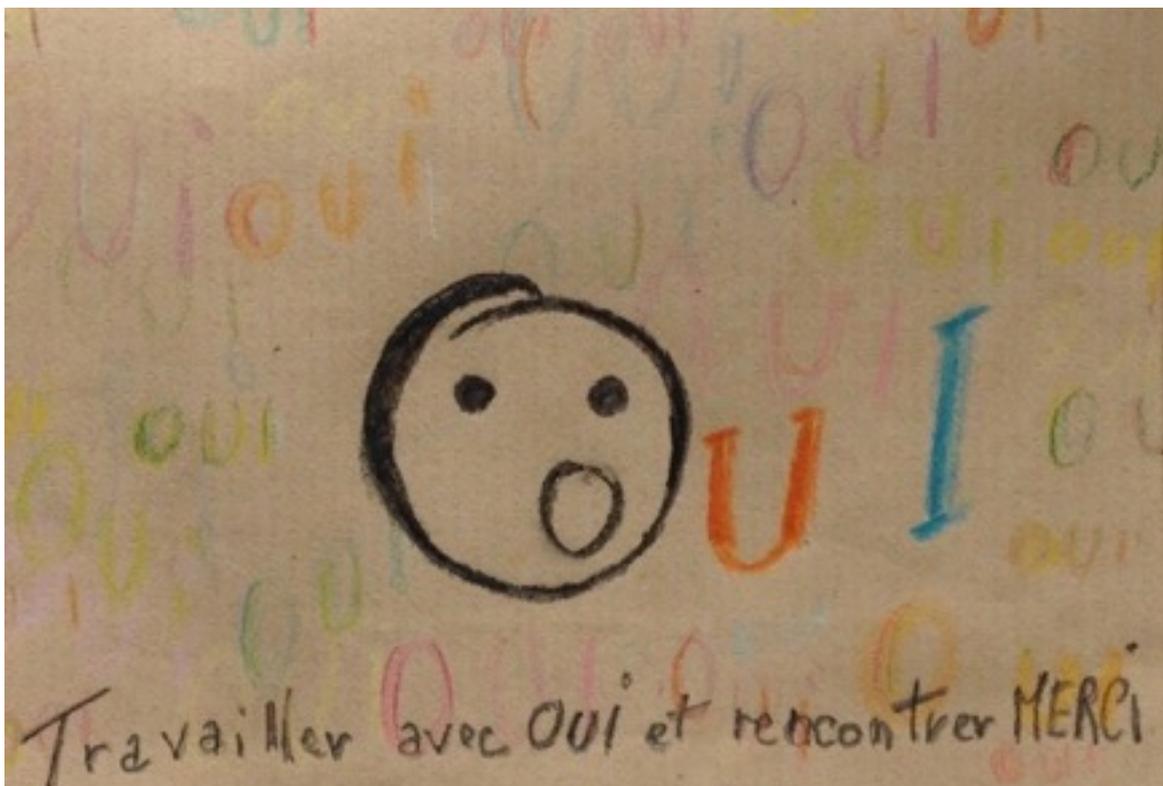
**ध्यान** Qui veut se consacrer au Grand oeuvre du Salut doit abandonner sans les accomplir toutes les tâches qui lui tenaient à coeur. « Un moment, le temps de finir ceci ! » - « Et puisque j'y suis, autant régler cela aussi ! » - « Et ceci ou cela pourrait susciter des reproches, il faut prendre des dispositions pour éviter les tracas... »- « Et s'il est vrai que depuis des années, j'ai fort bien vécu ainsi, comment la chose ne pourrait-elle attendre encore un peu...? »

Avec de tels raisonnements, les devoirs inévitables ne feraient que s'accumuler, d'inépuisables tâches se succèderaient sans fin et jamais n'arriverait le jour de la décision. Mais quand le feu est là, celui qui s'en échappe demandera-t-il : « Un moment ? » Qui veut sauver sa vie ne regarde pas au ridicule et abandonne ses biens pour s'enfuir.

*Urabe Kenko Les Heures Oisives. Proposé par Jôshin Sensei*

**ध्यान** Je suis en train de lire l'essence du Zen de Sekkei Harada, et hier par un hasard extraordinaire je suis arrivée à la page 96 où il dit : " Si je devais définir le but et la direction de la pratique, je dirais : zazen est zazen. (...) Cela ne renvoie pas seulement à la forme assise du zen. Cela signifie pratiquer chaque chose, chaque activité pour elle-même. Dans votre travail et votre vie de tous les jours, chaque activité est une fin en soi. De cette manière, aucune signification spéciale n'est attachée à quoi que ce soit ».

*Voilà des paroles à me répéter chaque jour pour réaliser la voie du Bouddha dans ma vie de laïc bousculée.*  
Martine L



*Dessin : Yvon*

## ध्यान Prière pour ce temps de crise écologique



Je prie avec ferveur, foi et dévotion, le Maître Padmakara, Padmapani, la Vénérable Tara, et autres déités, en qui sont rassemblés les Trois Joyaux Précieux.

Je vous en supplie, dirigez vers nous votre attention illuminée et pleine de compassion depuis l'étendue invisible de la réalité !

Voyez comme en une seule vie est détruit tout ce qui est connu depuis des éons, et tous ses mérites, par pensées et actes mal-intentionnés, par barbarie mauvaise.

N'allez-vous pas diriger votre attention illuminée et pleine de compassion

Vers ces êtres vivants qui, par manque d'occasions positives, Commettent cette énorme masse d'actions dégénérées, donnant corps aux cinq dégradations ?

A cause de cette avidité vorace qui convoite les ressources du monde,

Arbres et forêts sont abattus, provoquant ainsi un déséquilibre de l'élément eau de pluie.

Puissiez-vous rapidement et avec compassion protéger les êtres vivants

Qui dégringolent dans ces circonstances désastreuses !

Pour que d'innombrables machines puissent être utilisées, on creuse sans limites des mines, Et à travers ces actions les demeures des esprits célestes, aquatiques et terrestres sont déséquilibrées. Offrez vos bénédictions afin que ces détresses liées aux éléments puissent être soulagées !

L'air est pollué par les tourbillons de fumée d'innombrables usines, Et à cause de cela, le monde entier tremble, confronté à des maladies sans précédent. Offrez vos bénédictions afin qu'il soit protégé de telles misères !

A cause de désirs insatiables et d'avidité sans mesure, La conduite humaine grossière fait voler en éclats le monde physique et ses organismes, Et en conséquence, les quatre éléments naturels en sont complètement déséquilibrés. Offrez vos bénédictions pour que les agrégats du monde puissent être pacifiés Juste là où ils sont, sans causer aucun mal !

Le poison du réchauffement global causé par l'utilisation de machines, partout et en tout temps, Entraîne la glace des montagnes à fondre, et les océans vont en conséquence amener le monde au bord de la fin d'un éon.

Offrez vos bénédictions pour qu'il soit protégé d'une telle condition !

De plus un nombre incalculable de maladies touchent la peau des êtres, Ceci est causé par la brèche dans la canopée naturelle de l'ozone qui devrait arrêter les radiations dangereuses et terrifiantes du soleil. Offrez vos bénédictions pour que cela se calme, et ne soit plus un danger !

En résumé, s'appuyant sur le désir et la soif,  
Ce monde qui découle des actions ordinaires dans le passé,  
Est en train d'être rapidement transformé en désert.  
Offrez vos bénédictions pour que les actions négatives qui en sont responsables  
Puissent cesser, exactement là où elles sont !

Bien que cette masse entière de défauts qui affligent le monde physique et ses organismes vivants  
Ait été engendrée par des états mentaux dissonants associés à des actions passées,  
Malgré cela, par le pouvoir indéfectible de la vérité et des Trois Joyaux Précieux,  
Je prie pour que tous mes souhaits puissent être accordés !

*Cette prière a été composée par Ngawang Kunga du palais Dolma, le détenteur du trône des Sakya, pour répondre aux demandes répétées du Dr John Stanley, touchant la catastrophe à venir qui pèse au-dessus de l'environnement et de tous les organismes vivants qui emplissent le monde. Puissent ces aspirations être entièrement exaucées !*

*Sakya Trizin Rinpoche Translated by Dr Gyurme Dorje  
Traduction : Jôshin Sensei*

## ध्यान Souhait concernant le réchauffement global



Puissent les bénédictions jaillissant des refuges sublimes  
Le Bouddha, son enseignement et sa communauté : les Trois  
Joyaux Protecteurs,  
Et notre enseignant spirituel, les déités de méditation et les  
protecteurs du bouddhisme : les Trois Racines  
Pacifient complètement les terreurs de la maladie, de la famine et  
de la guerre  
Ainsi que les troubles chaotiques des quatre éléments  
Le danger imminent et terrifiant étant que le monde entier  
devienne un désert désolé  
car les déséquilibres de la température cause la fonte et la  
réduction des grands glaciers des massifs enneigés,  
Affectant les rivières et les lacs, amenant les forêts primaires et  
les beaux arbres près de leur mort !

Puissent les dons sublimes de bien-être spirituel et temporel, et  
de bonne fortune fleurir  
Et puissent tous les êtres prendre soin les uns les autres avec  
gentillesse et amour,  
Afin que leur joie s'épanouisse !  
Puissent tous leurs buts être remplis en harmonie avec les  
enseignements sacrés !

*Ecrité à la demande du scientifique John Stanley, étudiant du seigneur du refuge Dudjom Rinpoche,  
cette prière a été composée par Thrangu Rinpoche.*

*Traduction : Jôshin Sensei*

[http://www.ecobuddhism.org/wisdom/aspiration\\_prayers\\_and\\_poems/](http://www.ecobuddhism.org/wisdom/aspiration_prayers_and_poems/)

**Illustrations** : satoriinthegarden ; Kaiser Gardens\_buddha-sm ; gardendigest ; kamoclub.

*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...*