

## DAISHIN

大心

L'Esprit Vaste

Calligraphie d'Akiko San

**Jôshin Sensei** sera à :

- Forum Voix de Femmes, samedi 11 et dim.12  
Contact et inscription :  
<http://www.acielouvert.org>

Décembre, deux retraites :

- Du 8 au 10 décembre, au Monastère de Soligny La Trappe (Normandie) :  
Retraite sans portable « La porte de la liberté ».

- Du 29 décembre au 2 janvier, Retraite du Nouvel An à Upie (26) près de Valence au Centre Valsoyo, « Vivre dans la joie ».

Renseignements et inscriptions pour les deux retraites : [joshinsensei@larbredeleveil.org](mailto:joshinsensei@larbredeleveil.org)

- **Paris** : samedi 18 novembre.

**La Demeure sans Limites :**

- Du vendredi 22 au lundi 25 décembre :  
Retraite de Noël sans portable,  
« Quand les nuages flottent la lune voyage ;  
quand un bateau s'éloigne la rive bouge.  
Illusion, Éveil sans fin... » avec *Jôkei Sensei*

*En-dehors des retraites, horaire habituel du temple avec Jôkei Sensei.*

**Uposatha** : pleine lune le samedi 4 ;  
lune nouvelle le samedi 18.

Rejoignez-nous pour « s'asseoir ensemble » :  
<https://framadate.org/mghjCagxAGBtSlxo>

**A regarder** : *Calameo*, ce sont de petits livres que vous pouvez voir sur votre écran : nous en présentons un nouveau :  
Karuna : la compassion : <https://lc.cx/pFid>, qui s'ajoute à 4 Nobles Vérités : <http://urlz.fr/5MfN> et Illumination du Bouddha : <http://urlz.fr/5MfM>

Vous retrouverez ces deux derniers textes en version e-pub pour smartphone ou tablette sur notre bibliothèque numérique :  
<https://frama.link/uxeLpheV>  
*Et le 3ème, Karuna... bientôt !*

## Sommaire

Cette vie rare et précieuse, *Gelek Rimpoche*

Réciter des noms jadis oubliés :  
la liste des ancêtres féminines du zen,  
*Myoan Grace Schireson*

Danse, *Miranda Arocha Smith*

En vrac



क्षण kSaNa : chaque instant

## क्षण Cette vie rare et précieuse

Tous les êtres humains moi y compris, ont traversé des hauts et des bas sans cesse, vie après vie, expérimentant les souffrances du samsara. La raison pour laquelle nous avons toujours tant de problèmes est que nous n'avons pas rempli la mission de notre vie.

Quelle est-elle ?

D'abord nous désirons tous la paix et le bonheur, et nous voulons être libres de douleur et de souffrance.

Mais bien que nous fassions ici et là l'expérience du bonheur, ce n'est pas le genre de bonheur qui n'a jamais connu la souffrance. En fait pour la plupart d'entre nous, c'est le genre de bonheur basé sur la souffrance.

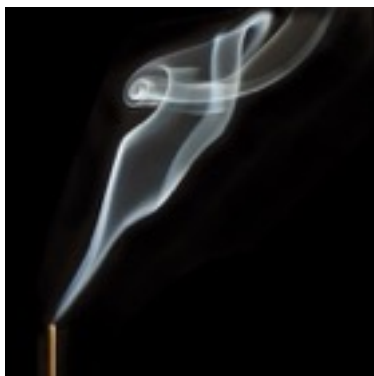
Nous mettons beaucoup d'effort à avoir une vie matérielle confortable, et par là-dessus nous voulons le confort mental et spirituel.

Mais même si nous pensons que nous travaillons pour un bénéfice spirituel, en creusant un peu, nous voyons que ce n'est qu'attachement - l'attachement à nous procurer un état de confort matériel, ou spirituel, ou émotionnel.

Le confort que nous cherchons en général est un confort temporaire. Nous ne nous sommes pas tournés vraiment vers la racine de la souffrance, nous n'avons pas développé la vraie cause de bonheur. Comprenant cela, et en y réfléchissant, en méditant là-dessus, nous commençons à voir la vraie nature de la souffrance et la fin de la souffrance. A partir de là, nous pouvons prendre la décision de chercher la paix véritable, le nirvana, ce qui signifie rendre libres nous-mêmes et les autres une fois pour toutes de la souffrance et de ses causes.

Pourquoi n'avons nous pas encore été capables de cela ?

Pourquoi n'avons nous pas rempli notre mission ?



Nous n'avons pas encore réalisé à quel point cette vie est importante. Nous n'avons pas encore réalisé les capacités illimitées de ce corps et de cet esprit humain, ni comme ils sont difficiles à trouver. Nous n'avons pas un sens de l'urgence parce que nous ne comprenons pas à quel point il est facile de perdre cette vie humaine. Au contraire, nous nous occupons en courant après le bonheur et en fuyant la souffrance vie après vie.

Beaucoup d'entre nous se plaignent : « Je n'ai pas le temps ». Moi, j'appelle ça une excuse fantaisiste et élégante : tout le monde aime dire : « Je suis trop occupé » parce que tout le monde veut avoir l'air important. C'est une excuse géniale qui offre plein de

bénéfices : vous pouvez éviter ce que vous ne voulez pas faire ; vous avez l'impression d'être quelqu'un d'important, et puisque toutes les personnes importantes sont comme ça, vous pouvez en devenir une aussi.

### Reconnaître nos vraies priorités

J'appelle cela la paresse occupée. Elle est là parce que nous avons un problème pour reconnaître nos vraies priorités. Même si nous avons le temps, nous faisons traîner en longueur la chose la plus importante de notre vie - notre développement spirituel. Notre paresse correspond bien à ce sens dessus-dessous de nos priorités. Parce que nous vivons à une époque où nous devons payer pour chaque petite chose dont nous avons besoin, ce sens de l'urgence est devenu monétaire. Si nous ne payons pas nos factures, même l'électricité et l'eau peuvent nous être coupés.

En tant que pratiquants spirituels, nous devons équilibrer nos priorités. C'est à dire trouver l'équilibre entre les besoins de cette vie-ci et nos buts spirituels à long terme. Payer nos factures, prendre soin de notre famille et de nos amis et faire de notre travail spirituel une priorité. Pour cela, nous devons être convaincus que notre vie est importante. Nous savons que notre vie est précieuse mais au jour le jour nous avons tendance à la prendre pour quelque chose d'évident. Nous sommes occupés à répondre à des



demandes urgentes qui se succèdent et cela nous fait croire que nous nous occupons de tout. Mais la vérité est que nous ne voulons même pas changer nos priorités. Nous pensons que nous réussirons à coincer à la dernière minute une espèce de développement spirituel. Vous qui avez une pratique régulière, est-ce que vous ne la placez au dernier moment,

en toute fin de journée ?

Est-ce que vous ne la faites pas un peu vite, comme une corvée dont il faudrait se débarrasser ?

Mais le Bouddha nous dit que nous ne pourrions jamais utiliser la richesse de la vie humaine si nous ne voyons pas à quel point elle est rare et précieuse. (...)

### Choisir notre but.

La vie humaine, grâce aux potentialités infinies de notre esprit, est capable de produire le résultat que nous avons choisi : si votre but est d'être riche, la vie humaine est capable de vous donner cela ; si vous voulez devenir célèbre, votre vie vous en rend capable. C'est vrai pour tout ce que vous choisissez. Que vous soyez satisfait ou non des résultats, c'est autre chose. Si vous voulez être complètement illuminé, si votre but spirituel ultime est l'illumination, alors la vie est capable de vous donner cela. De notre point de vue, nous pouvons échouer, mais ce n'est pas parce que notre vie humaine manque de la capacité pour l'illumination complète. C'est juste parce que nous n'avons pas su en profiter au mieux.

Mais comprendre cela ne vient pas juste en écoutant les enseignements ; nous devons méditer là-dessus pour que cela devienne une partie de notre vie et s'inclut dans notre façon de penser, influençant nos actions et modelant notre personnalité. Si nous ne méditons pas, ce n'est qu'une information. Si nous méditons et incorporons cette connaissance à notre vie, alors cela devient une qualité intérieure. Voilà la différence. Nous devons remplir notre mission tant que nous en avons le temps et les moyens. Pour cela il nous faut une connexion avec les enseignants et avec l'enseignement que les éveillés ont partagé. En pratiquant chaque jour, nous devrions atteindre l'illumination rapidement.

Si cela prend trois minutes, que ce soit trois minutes ; si cela prend trois ans, que ce soit trois ans ; mais n'attendons pas trois vies.

*Gelek Rimpoche  
Traduction : Jôshin Sensei  
BuddhaDharma Summer 2017*

*Prendre ce texte, s'asseoir avec, et en peser chaque question qu'il pose...*

*Quelles sont nos priorités ?*

*Que voulons-nous vraiment faire de notre vie ?*

*La pratique entre-t-elle dans notre vie, ou est-elle vraiment une partie de notre vie...*

*A garder pour réfléchir à notre vie.*

*Jôshin Sensei*



## ॐ Réciter des noms jadis oubliés : la liste des ancêtres féminines du zen

Un mouvement s'est créé, presque sans bruit, qui refonde notre compréhension du lignage et de l'histoire du zen. Il nous remémore aujourd'hui les noms oubliés, et les voix des femmes de notre tradition. En octobre 2010, l'Association du Bouddhisme Zen Soto, un groupement d'enseignants américains, a approuvé un document rendant hommage aux ancêtres féminines de la tradition zen. Il s'agit d'une décision historique.

Après plusieurs années de débats et de recherches académiques, des ancêtres féminines indiennes, chinoises et japonaises, sur 2 500 ans, ont été réintégrées dans le cursus, les rituels et la pratique proposés aux étudiants occidentaux du zen.

Depuis des siècles, la récitation et l'étude des « patriarches » sont des pratiques importantes du zen. Les étudiants occidentaux ont suivi, récitant les noms des ancêtres masculins dans de nombreux

rituels, des cérémonies du matin aux ordinations de laïcs et de prêtres, sans compter, bien sûr, les cérémonies de transmission du Dharma, dans le cadre desquelles un(e) enseignant(e) certifie un(e) disciple. En honorant nos ancêtres, et en nous reliant à eux, nous célébrons le caractère intime, la continuité et l'authenticité de la pratique.

Ce lignage, notre arbre généalogique, aide les pratiquants du zen à entrer en contact avec des enseignements essentiels en apprenant les noms et les histoires d'enseignants inspirants du passé. À un niveau plus profond, nous permettons ainsi à leurs enseignements d'influencer nos vies quotidiennes.

Et au niveau le plus profond, nous faisons l'expérience de l'amour et de l'énergie que le soutien de ces ancêtres nous apporte dans notre pratique.

Recenser les ancêtres féminines est un phénomène récent dans le zen et, à mon sens, essentiel à l'épanouissement plein et entier d'un bouddhisme zen occidental. Les femmes représentent désormais environ la moitié des enseignants bouddhistes en Occident, et cette reconnaissance des ancêtres femmes est un grand pas vers un bouddhisme davantage ancré dans la réalité de la vie occidentale.

La liste des ancêtres féminines est un témoignage de la contribution des femmes du passé à la tradition, contribution qui remonte aux origines du bouddhisme indien. Par leur participation, par engagement envers le Dharma, elles nous donnent à voir comment la persévérance et les moyens habiles finissent par faire changer les choses.

L'étude des formes qu'ont pris ces changements et l'innovation dans la pratique du zen, montre que, même lorsque la présence des femmes était strictement interdite dans les monastères, elles parvenaient à y pénétrer, à y pratiquer et à y revêtir des fonctions d'enseignement

grâce au soutien indéfectible d'hommes – qu'il s'agisse de maîtres zen éveillés ou d'autres moines.

La disponibilité de lieux destinés aux moniales zen, et la vitalité de ceux-ci, ont connu des hauts et des bas tout au long de l'histoire du bouddhisme.

Les ancêtres féminines n'ont pu survivre que parce que des maîtres zen hommes ont brisé les règles et leur ont permis de rejoindre les monastères d'hommes.

En autorisant des femmes à pratiquer aux côtés des hommes, ces maîtres risquaient la censure et des troubles dans leurs propres monastères, mais cela ne les a pas empêchés de le faire.



Tirant des leçons de l'histoire, celles et ceux d'entre nous qui ont participé à la création de cette liste d'ancêtres femmes ont compris qu'il leur faudrait s'adjoindre le soutien d'enseignants zen masculins influents. Raison pour laquelle nous avons fait une concession vis-à-vis des plus traditionalistes d'entre nous et avons appelé notre document « liste des ancêtres féminines », plutôt que « lignage féminin ».

Ce nouveau document se distingue ainsi du lignage zen sôtô établi de longue date.

Il reste facultatif, mais nous sommes néanmoins libres de l'utiliser dans les mêmes contextes que le lignage traditionnel.

Nos ancêtres féminines ont laissé leurs foyers derrière elles pour entrer dans les rigueurs de la pratique monastique. Rarement reconnues, elles ne recevaient pas non plus l'aide financière octroyée à leurs homologues masculins. Elles survivaient en se serrant les coudes, venant en aide à leurs communautés au travers de cliniques et d'écoles en échange de dons matériels.

L'enseignement de ces femmes était généralement différent de celui des grands maîtres, qui vivaient dans des lieux reculés et exhortaient à transcender tous les attachements du monde. Les femmes exprimaient leur humanité et leur désir de donner corps à leurs vœux dans la vie quotidienne – même lorsqu'elles vivaient avec des attachements mondains.

Le poème « Nonne contemplant les couleurs profondes de l'automne », de la nonne japonaise Rengetsu, livre un exemple éclairant du sentiment qui se retrouve dans la pratique de ces femmes :

Vêtue de robes noires  
Je ne devrais avoir aucune  
attrance

Pour les formes et les effluves  
de ce monde.

Mais comment respecter mes vœux  
Lorsque je contemple  
l'écarlate dont se parent aujourd'hui  
les feuilles de l'érable ?

*Myoan Grace Schireson*

*Traduction : Françoise*

*(1ère partie, suite le mois prochain)*

**क्षण** <https://www.lionsroar.com/chanting-names-once-forgotten/>

**क्षण** <https://alokavihara.org/teaching/chanting/> : Pour entendre des nonnes chanter en pâli.

*Très belle biographie et photos des oeuvres de Rengetsu :*

**क्षण** <https://alestdufleuve.wordpress.com/2015/07/13/otagaki-rengetsu-1791-1875-femme-poete-et-ceramiste/>

## क्षण Danse



C'est une danse : l'espace entre mes pas alors que je marche lentement vers la salle des cérémonies.

Talon-pointe, talon-pointe, gratouillis de la moquette rouge (c'est peut-être un peu romantique).

Une goutte de pluie trouve mon épaule, frappant comme un silex frappe un coeur tendre. Un temps pour la pause ? Abandonner. Un point frais sur ma joue, une goutte de pluie.

La pratique de l'attente. Chaque matin à 5h45, je fais la queue devant le zendo, les mains au chaud, attendant déjà ma respiration, comme si je cherchais sérieusement des lucioles : une, deux, trois.

Au petit-déjeuner, le voyage entre le bout de mes doigts et la peau nacrée, collante de l'oeuf dur.

La méditation : une laisse autour du cou d'un éléphant sauvage, furieux. Remarquer les espaces, nous rappellent les monastiques. Ils disent souvent cela, comme une mélodie jouée par plusieurs instruments.

Les espaces dans les pensées. Avec la pratique, ils s'agrandiront et se produiront plus souvent.

La pensée ralentit. L'esprit est une flaque d'eau aux pierres couleur arc-en-ciel.

Remarquez les espaces, mais laissez-les partir, continuez : l'esprit met ses affaires au mont-de-piété, sans fin.

*Miranda Arocha Smith*  
*Traduction : Jôshin Sensei*

**क्षण** <https://bulletin.hds.harvard.edu/articles/winterspring2016/two-poems-from-abbey>

[bulletin.hds.harvard.edu/articles/winterspring2016/two-poems-from-abbey](https://bulletin.hds.harvard.edu/articles/winterspring2016/two-poems-from-abbey)

## क्षण En vrac :

*Viens,  
allons voir les véritables fleurs  
de ce monde de souffrance*  
*Bassho*



Bassho est mort pendant l'automne 1694... Dire ce monde, dire ces instants fugitifs, rencontrer avec courage chaque chose qui se présente, et nous emmener avec lui « Viens... » pour partager, partager encore cette vie si humaine qui comprend la beauté des fleurs et la souffrance, nos vies de joies et de déchirements - et sourire.

« Petite pluie froide,  
je n'ai pas de chapeau - et alors ? »

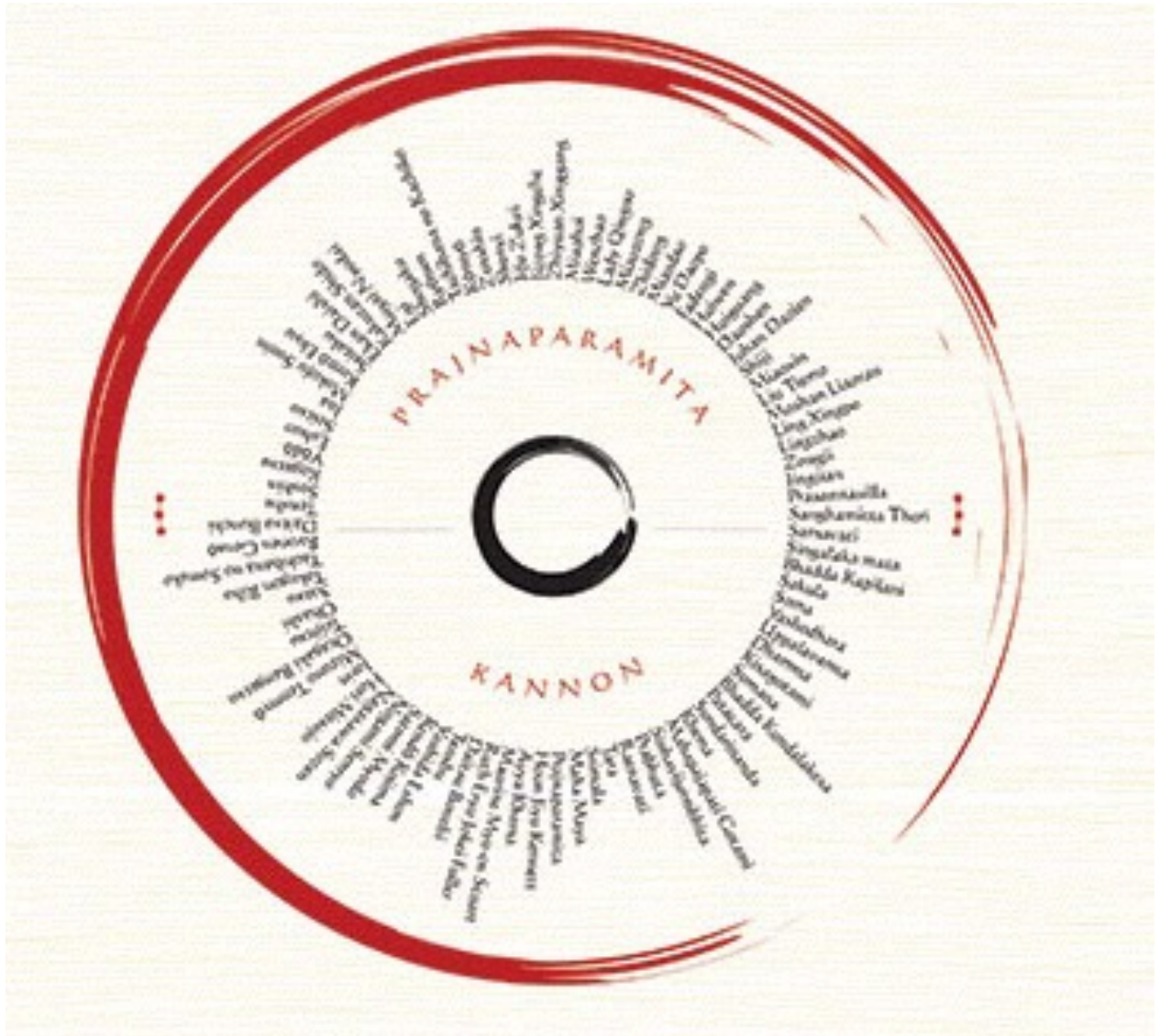
*Jôshin Sensei*

**क्षण** haikus extraits de : [https://www.poetrysociety.org/psa/poetry/crossroads/old\\_school/basho/](https://www.poetrysociety.org/psa/poetry/crossroads/old_school/basho/)

## क्षण

**kSaNa**  
chaque instant

# क्षण Les ancêtres féminines du Zen



## क्षण Illustrations :

<http://www.guimet.fr/fr/expositions/expositions-a-venir/l-empire-de-l-encre-calligraphies-contemporaines-japonaises>

<http://rengetsucircle.com/2013/12/rengetsu-portrait-age-81-by-ueda-kokei/>

[https://www.poetrysociety.org/psa/poetry/crossroads/old\\_school/basho/](https://www.poetrysociety.org/psa/poetry/crossroads/old_school/basho/)

<https://alokavihara.org/teaching/chanting/>

*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...*