

Daishizen

L'art japonais de ressentir
la nature

Du même auteur aux Éditions Jouvence

*30 enseignements zen des maîtres du thé
Genki, les dix règles d'or des Japonais*

Catalogue Jouvence gratuit sur simple demande Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-240-7

Maquette intérieure et couverture : Virginie Cauchy

Mise en pages : Frank Pitel [grad-design.fr]

Visuels : toutes les photographies sont de l'auteur ;
illustrations couverture et intérieurs : AdobeStock/© olga_igorevna

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.



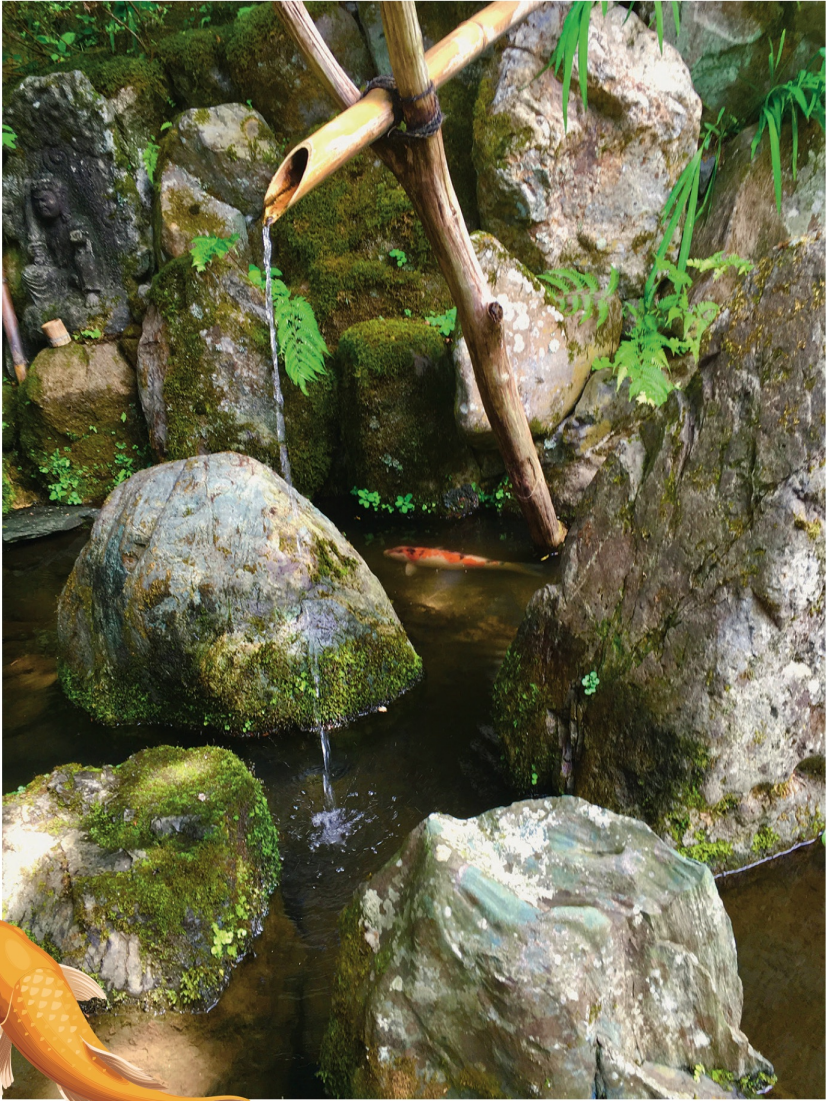
Nicolas Chauvat

Daishizen

L'art japonais de ressentir
la nature



jouvence
EDITIONS



Sommaire

Prologue	8
Introduction : L'art japonais de ressentir la nature	16

Chapitre 1

Initiation au shintoïsme, apprendre à réenchanter le monde

La nature, espace à part où se mêlent le fini et l'infini	28
Les arbres, sanctuaires vivants pour réenchanter le monde	31
<i>Chinju no mori</i> , des bosquets sacrés pour un bain d'énergie purificatrice	34
L'homme est le gardien et l'architecte de la nature	38

Chapitre 2

Initiation au bouddhisme: comment se transformer au contact de la nature

Les arbres de sagesse	44
Le <i>Hannya shingyō</i> : l'art d'harmoniser le visible et l'invisible	46
Daishizen et la voie du juste milieu	50
<i>Shugyō</i> : transformer l'esprit par le corps au contact de la nature	56
Daishizen, le miroir de l'âme	63
<i>Kōun ryūsui</i> , l'art bouddhiste de réduire la souffrance grâce aux promenades	69

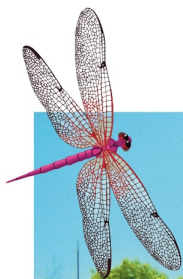


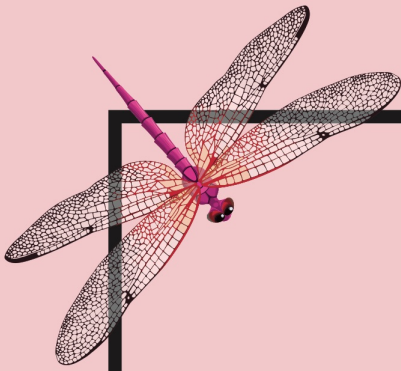
Chapitre 3.

Initiation aux secrets de la poésie japonaise : l'art de percevoir les symboles

Poésie et philosophie, la rencontre du beau et du bien	78
Le bambou : le secret des profondeurs de la terre	81
• Soulever le voile des apparences	82
• Le secret pour ne pas plier sous les difficultés	85
• Que la joie soit dans nos cœurs	87
• Le secret d'une réussite durable	90
Le prunier : le grand œuvre de l'hiver	91
• Transformer les problèmes en opportunités	92
• Apporter de la joie au milieu des ténèbres	97
Le pin : la clé du mystère cachée dans ses aiguilles	99
• Hâte-toi lentement	100
• Modestie et entraide	105
• L'harmonie des contraires	107
Le cerisier <i>sakura</i> : le miroir de l'âme	110
• Se concentrer sur l'essentiel	111
• Dépasser le nihilisme	116
• Déceler l'immuable derrière les apparences de finitude	117
Conclusion	120







Prologue



*La spiritualité japonaise
nous invite à regarder au-delà
des apparences, elle nous offre
la possibilité de faire partie
d'une Nature réenchantée.*



Quels secrets ont-ils trouvés au cœur de leurs sombres forêts enveloppées d'épaisses brumes ? Pendant qu'une grande partie de l'humanité s'attelait à bâtir des temples en pierre, à sculpter de merveilleuses statues et à s'adonner à l'étude des écritures, les Japonais des temps anciens essayaient de s'enfoncer de plus en plus profondément dans l'obscurité des immenses forêts qui recouvrent encore de nos jours leur archipel. À l'instar de Bouddha qui, une nuit de pleine lune, obtint l'éveil en dessous d'un arbre, les Japonais ont toujours préféré le contact de la nature à l'étude des textes pour trouver les réponses à leurs questions existentielles. Qu'ont-ils appris à l'ombre de leurs pins centenaires, là où coulent des ruisseaux parsemés de rochers recouverts de mousse ?

Le temps a passé et, tout comme le reste du monde, le Japon s'est modernisé ; rares sont les personnes qui peuvent encore se rendre régulièrement en forêt. Mais leur admiration pour les cerisiers en fleur, pour les feuilles des érables rougies par l'automne et leur affection particulière pour



les bonsaïs ainsi que les *onsen*, sources d'eau thermales situées parfois en pleine forêt, témoignent de l'existence d'une relation forte entre les Japonais et la nature.

Réputé pour accueillir une importante population de centenaires, l'archipel du Soleil levant n'a pas encore dévoilé tous ses mystères. On a longtemps pensé que les spécificités de la cuisine nipponne pouvaient expliquer à elles seules l'exceptionnelle longévité des Japonais.

De récentes études semblent toutefois suggérer que la proximité entre les hommes et la nature constituerait également un facteur important permettant de prolonger non seulement l'espérance de vie, mais aussi sa qualité. C'est en tout cas la thèse émise en 1982 par M. Akiyama, directeur de l'agence forestière japonaise, qui a créé le concept de *shinrin-yoku* (森林浴) qui peut se traduire par « bain de forêt ». Bien que récente, cette thèse repose sur une conception très particulière de la nature.



Lorsque les pratiquants du shintoïsme et du bouddhisme ésotérique s'aventurent sur les chemins de pèlerinage qui sillonnent les obscures forêts de l'archipel, ils partent à la rencontre de l'Invisible. Par-delà les arbres, les ruisseaux et les rochers recouverts de mousse, ils perçoivent ce qui fait résonner cette nature dans le cœur, le daishizen (大自然). Signifiant littéralement grande (大) nature (自然), ce concept s'oppose à notre vision du monde matérialiste qui ne perçoit dans la nature que des morceaux de matière inanimée, ou alors simplement des formes de vie primitives ne luttant que pour leur survie.

La spiritualité japonaise nous invite à regarder au-delà des apparences, elle nous offre la possibilité de faire partie d'une Nature réenchantée qui n'est plus simplement un amas de pierres et de bois, mais un espace sacré où le Tout est plus important que la somme des parties. Elle nous décrit comment pénétrer non pas avec le corps mais avec le plus profond de son être ces espaces naturels pour (re)découvrir ce qui résonne au plus profond de nous.



Commencée sous l'ombre de grands hêtres, l'écriture des premières pages de ce livre a été rythmée par le ruissellement d'une petite rivière et souvent interrompue par le vol de libellules bleues se posant sur mon carnet de notes. Enfant du Limousin, je me suis éloigné depuis près d'une décennie des clairières ensoleillées de mon enfance pour partir à la rencontre des forêts de bambou et des sentiers montagneux des sites sacrés du Japon. Vivant désormais si loin de mon pays d'origine, mais si près de cette nature profonde que j'ai toujours côtoyée, je mène des recherches sur les relations qu'entretiennent les Japonais avec leur environnement. Diplômé de sciences politiques, ces recherches ont commencé par une volonté de mieux comprendre la société japonaise. Mais au fur et à mesure, je me suis aperçu que c'est moi qui changeais, ou plutôt, que je retrouvais cette faculté à m'émerveiller au jour le jour. L'envie de partager la découverte de ces enseignements m'a conduit à écrire ce livre.

Après vous avoir initiés aux mystères du shintoïsme et du bouddhisme japonais concernant les rapports entre l'homme et la nature, cet ouvrage



vous dévoilera quelques-uns des symboles secrets utilisés par les grands poètes d'autrefois pour communiquer leurs secrets au sein de la cour impériale. Permettant de rendre visible l'invisible, ces motifs, qui représentent la flore de l'archipel du Soleil levant, contiennent les clés essentielles pour ressentir le daishizen et apprendre de la Nature les lois essentielles afin de restaurer et préserver l'harmonie dans notre vie professionnelle et personnelle.

