

*Sanshin* sont les trois esprits que développe un pratiquant de la Voie, c'est-à-dire un bodhisattva. Maître Dogen insistait sur sanshin dans ses enseignements. Ces trois esprits sont l'esprit bienveillant, l'esprit joyeux et l'esprit vaste. Ils sont le contraire et l'antidote des trois poisons dont parlait le Bouddha à savoir : l'avidité, la colère et l'ignorance.

L'esprit bienveillant est l'esprit aimant et mature des parents. Un parent peut éprouver de la joie à s'occuper des autres, de ses enfants. Par contre, les enfants éprouvent du bonheur quand on s'occupe d'eux. C'est la différence entre l'esprit bienveillant et l'esprit puéril. L'esprit d'une personne mature trouve de la joie à offrir, à s'occuper de ce qui a besoin d'être fait mais sans demander que l'on s'occupe d'elle. Cet esprit est le contraire de l'avidité : offrir et s'occuper des autres.

L'esprit joyeux est le contraire de la colère. Bien sûr, quand notre situation est agréable et que notre vie est heureuse nous n'avons pas besoin de l'esprit joyeux. Par contre, nous avons besoin de percevoir la joie quand nous rencontrons des difficultés. Quand nous traversons des épreuves, la joie vient du plus profond de notre cœur. Nous comprenons que nous vivons avec tous les êtres et que nous n'en sommes pas séparés. L'esprit joyeux est précieux : c'est un joyau.

L'esprit vaste et infini est, d'après maître Dogen, l'esprit des grands océans et des grandes montagnes. Les grands océans et les grandes montagnes sont imperturbables. Ils ne sont jamais bouleversés. Les montagnes permettent à toutes sortes de plantes et d'animaux de vivre. Elles sont leurs soutiens sans aucune discrimination. Les océans acceptent les eaux de toutes les rivières et de tous les fleuves sans les juger et sans aucune résistance. Toutes ces rivières et ces fleuves forment un seul et même océan, sans séparation. La sagesse qui émane de l'esprit vaste est un remède à l'ignorance.

*Maître Shoaku Okumura*

*Les maîtres zen ne disent pas : « vous devez être comme cela ».  
Ils nous disent: « si vous pratiquez profondément la méditation assise, vous  
deviendrez comme cela naturellement, automatiquement et inconsciemment».*