



EDITO

Vers la fin du *Tenzokyokun* (Instructions pour le *tenzo*), décrivant avec la finesse qui caractérise l'esprit magnanime, Dôgen dit : « en portant une demi-livre, ne le prenez pas à la légère, en soulevant quarante livres ne vous attardez pas sur la lourdeur. Bien qu'attirés par les voix du printemps, ne vagabondez pas dans les herbages printaniers. En regardant les couleurs d'automne, ne permettez pas à votre cœur de choir. Les quatre saisons collaborent en une seule scène, considérez le léger et le lourd du même œil. »

Considérer avec l'œil de bouddha, les événements de notre vie, qu'ils soient favorables ou défavorables, agréables ou

désagréables, sans être chamboulés par les circonstances, tel est l'esprit vaste, à la source de l'esprit équanime et de la vision de l'un sous le multiple pour laquelle « les quatre saisons collaborent en une seule scène ».

Gérard Chinrei Pilet

SUR LA TRACE DES DRAGONS



*Voir une forme dans le miroir n'est pas
difficile,
Mais comment saisir le reflet de la lune
dans l'eau ?*

Le Shōdōka, maître Yōka Daishi.

KUSEN

Sendan Zen-Ji, février 2024

J'ai reçu un mail d'un jeune pratiquant qui, ayant lu que l'état de pure présence est un état sans effort ni intention se demande pourquoi les Maîtres disent que sur la Voie l'effort est nécessaire.

Il est vrai que la présence pure est une présence sans effort ni intention et qu'elle est notre véritable nature. Mais pour réaliser cet état de présence sans effort ni intention, l'effort d'une pratique est nécessaire. Elle est nécessaire parce que le mental est naturellement enclin à se tourner vers les objets extérieurs alors que sur la Voie, il s'agit de tourner le regard vers l'intérieur. L'effort est nécessaire aussi parce

qu'il faut s'habituer à lâcher-prise avec les pensées alors qu'on a l'habitude de faire le contraire, c'est-à-dire de les suivre et de les entretenir.

Dans les premiers mois de la pratique, l'effort est fortement nécessaire. Mais si on persévère, malgré les difficultés qu'on peut rencontrer, petit à petit, l'intégration en profondeur de la pratique se met en place. On cueille les fruits de notre effort et de notre assiduité des premiers mois, en se sentant habité naturellement par zazen. On devient de plus en plus intime avec la posture, de plus en plus intime avec le laisser passer les pensées. Petit à petit, zazen devient

un espace de calme et de paix où on rentre en intimité avec le plus profond de soi-même. Cette nécessité de la répétition des zazen, séance après séance, c'est ce que nos maîtres sur la Voie appellent *dokan*, l'anneau de la Voie. Un anneau qui, comme tous les anneaux n'a pas de début et n'a pas de fin. Anneau qui illustre le fait de continuer, continuer la pratique et de la laisser ainsi infuser de plus en plus profondément en nous. Par le pouvoir de la répétition de la pratique, les bonnes choses que nous y faisons infusent aussi profondément en nous, nous poussant peu à peu, inconsciemment, à faire de bonnes actions et non plus de mauvaises. Lors des premières séances de zazen, on est semblable à celui qui va pour la première fois à l'auto-école pour apprendre à conduire. Les automatismes ne sont pas en place. Mais petit à petit, en répétant les séances, les automatismes se mettent en place et l'effort qu'on faisait au début n'est plus nécessaire comme avant. Quand on entre dans la pratique, les deux choses importantes sont la patience et la persévérance. Avec la patience et la persévérance la pratique s'approfondit peu à peu.

La Voie demande aussi un effort parce qu'elle suppose d'installer la pratique dans la continuité, faire l'effort de venir au dojo pratiquer en Sangha, pas seulement quand on en a envie mais aussi quand on n'en a pas envie. Maître Deshimaru insistait beaucoup sur ce point. Il disait : votre pratique s'affranchit de l'ego quand vous venez au dojo, que vous ayez envie ou que vous n'ayez pas envie. Quand on vient au dojo seulement quand on en a envie, c'est encore l'ego qui tire la pratique. C'est cet effort dans la bonne direction, que le Bouddha appelle dans l'Octuple Sentier l'effort juste, qui nous ouvre à l'expérience de l'état de pure présence.



C'est la pratique de zazen, répétée jour après jour, qui nous rend de plus en plus familier avec l'état de pure présence sans effort ni intention. Cela se vérifie aussi avec *gassho*, cette pratique si précieuse. Quand on commence la pratique, *gassho* nous est étranger. On vit cela de l'extérieur et cela nous semble une forme un peu particulière, un peu bizarre. Puis au fil des *gassho* répétés jours après jour, face à la statue de Bouddha ou face aux autres, le *gassho* sans effort ni intention se met en place et devient expression de *funi*, non deux. Qu'est-ce que *gassho* en effet, sinon saluer le bouddha qui est en l'autre de même qu'il est en nous. C'est bouddha qui salue bouddha. Et cela place la relation interindividuelle dans une autre dimension, celle de la pratique de la Voie, de *funi*, non séparation.

La même chose aussi avec *sanpai*. Quand on commence la pratique, on voit souvent *sanpai* à partir de l'ego (Ah ! Pourquoi je m'inclinerai moi ?), à partir de l'orgueil incommensurable qui peut être celui d'un ego non dépassé. Et puis *sanpai*, répété jour après jour, zazen après zazen, nous ouvre à l'expérience de *funi*, non deux. L'ego qui s'abandonne et qui en s'abandonnant devient un avec Bouddha manifesté dans toutes les existences. *Sanpai*, se perdre pour se trouver. On accède alors au

sanpai sans effort ni intention, au *sanpai* où l'abandon devint naturel, au *sanpai* qui n'est rien d'autre que la réalisation de notre véritable nature infinie et inconditionnée.

Gyoji, *gyo* la pratique, *ji* la répétition. En répétant la pratique jour après jour, le pouvoir et les vertus de la pratique s'infusent en nous profondément, intimement. « En vivant en bouddha, on devient bouddha », disait maître Dôgen. En répétant chaque jour ce que le Bouddha et les Maîtres de la transmission ont eux-mêmes pratiqué, la bouddhité originelle imprègne de plus en plus nos existences. Telle est l'essence du *Gyoji*. De même que celui qui vit en démon, accumulant jour après jour de mauvaises actions et de mauvaises pratiques, devient un démon, celui qui vit en bouddha, accumulant jour après jour de bonnes pratiques et de bonnes actions, devient un bouddha. Le pouvoir de la répétition est très grand. Dans une vie d'être humain, il est de première importance d'examiner les habitudes qu'on met

en place dans sa vie, car on devient ce que l'on répète jour après jour. On devient un démon si on agit comme un démon, on devient un bouddha si on agit comme un bouddha.

En plus, après avoir fourni ces efforts, on est content. De même qu'on est content quand on donne, parce que quand on fait des efforts ou qu'on donne, l'ego s'efface, et la conscience s'expande naturellement. C'est tout autre chose qu'une conscience rabougrie parce qu'attachée à suivre ses petits intérêts personnels, à vouloir prendre sans donner, à vouloir recevoir sans effort. En parlant du don et de l'esprit du don, maître Dôgen dit que « la Voie donne à la Voie ». La Voie donne au-delà de tout ce qu'on aurait pu lui demander quand notre effort est juste, généreux, sans calcul.

Gérard Chinrei Pilet



GYOJI,

De Sendan Zen-Ji

En Inde, les moines de la Sangha du Bouddha vivaient principalement des aumônes qu'ils recevaient des laïcs. En Chine, la pratique des aumônes était peu répandue dans la population, aussi pour subsister, les moines durent travailler la terre pour pouvoir se nourrir et aussi construire des temples et les entretenir. La pratique du samu se répandit alors fortement et les règles qui régissaient la vie des temples furent codifiées. Le premier à l'avoir fait est Hyakujo, maître Chan du 8^{ème} siècle. Ces règles devinrent le *Hyakujo Shingi*, les règles simples de la pratique monastique.

Maître Dôgen modifia un peu ces règles et rédigea le *Eihei Shingi*, les règles simples du monastère de Eiheiji qui nous furent transmises par maître Deshimaru. Elles permettent d'assurer une pratique continue de la Voie, non seulement pendant zazen mais au cours de toute la journée, dans la manière de manger, de se comporter avec les autres. Par exemple lorsque nous prenons la *guenmai* le matin, nous suivons certaines règles qui font du repas une pratique de la Voie. Dans ces *shingi*, chaque *ryo*, c'est à dire chaque domaine de la vie du temple, a ses règles propres qu'un responsable est chargé de faire respecter. Dans le dojo par exemple, c'est la fonction du *shusso* de faire respecter les règles propres à la pratique dans le dojo et nous suivons ses recommandations. Pour ce qui est de la cuisine, c'est le *tenzo* ; les personnes qui travaillent avec lui à la cuisine suivent ses

recommandations. Personne ne fait ce que bon lui semble et ainsi, la pratique devient forte et harmonieuse, que ce soit dans le dojo, à la cuisine ou lors de tel ou tel samu en lien avec le secrétariat, le ménage, l'accueil, etc.





Tout dans le zen est une opportunité de pratique, même le fait d'aller aux toilettes. Par ces règles, ces *shingi*, l'esprit de la Voie se répand dans toutes les activités de la vie quotidienne.

Sendan Zen-ji n'est pas un monastère mais certainement qu'en suivant le *gyoji* et le *shingi* de ce temple, petit à petit, le comportement de votre vie quotidienne en est influencé. C'est l'esprit du *gyoji* : en répétant jour après jour certaines pratiques, celles-ci en viennent à ne faire plus qu'un avec notre vie.

Gérard Chinrei Pilet



EVENEMENTS DU 1^{ER} TRIMESTRE 2024 A SENDAN ZEN-JI



Journée de zazen du 28 janvier

Journée de zazen du 25 février



Journée de zazen du 24 mars



Journées de couture du 21
janvier et 17 mars



PROCHAINS EVENEMENTS

- Journée de zazen dirigée par Gérard Chinrei Pilet, le dimanche 5 mai 2024.
- Journée de couture du kesa avec Hédia Koju Ferjani, le dimanche 2 juin 2024

JOINDRE LE TEMPLE

Temple Sendan Zen Ji
234, rue Pierre Véronique
07430 Colombier le Cardinal
Tel : 07 81 85 16 90
Courriel : contact@kanjizai.fr

REDACTION

Responsable de la publication : Gérard
Chinrei Pilet

© Mars 2024, Sangha Sendan Zen ji