



## Edito

Au petit matin, les premiers frimas de l'hiver enveloppent le temple d'un manteau de givre. Battus par le vent mordant du nord, les arbres entourant le *zendo* se sont dépouillés de leurs feuilles. Les oiseaux se sont tus. Seul le coq chante encore.

S'il est vrai que *zazen* ne se laisse enfermer dans aucune des quatre saisons, pas plus que dans quoique ce soit, il faut cependant lui reconnaître une affinité particulière avec l'hiver. Avec lui, il a en commun le dépouillement, le retour au point zéro.

Cette résonance particulière entre l'hiver et *zazen* n'a pas échappé à maître Deshimaru qui en a fait le thème de l'un de ses poèmes :

*« Le vieil arbre mort au cœur de la montagne*

*précipite son corps au-dessus de l'abîme sans fond.*

*Poli par le vent, lavé par la pluie, dénudé par les tempêtes, il a traversé dix mille hivers »*



Gérard Chinrei Pilet

# SUR LA TRACE DES DRAGONS



« Jamais la haine n'éteint  
la haine en ce monde.  
Par l'amour seul, les  
haines sont éteintes,  
C'est une loi éternelle ».  
Bouddha shakyamuni

## LES FLEURS DU BOUDDHA

*Sukha Vagga - (Dhammapada 200)*

Heureux vivons nous,  
nous qui n'avons pas d'attachements mondains,  
nous sommes nourris de joie extrême,  
comme les dieux radieux.

## KUSEN

*Sendan Zen Ji, vendredi 9 octobre 2020*

« On ne craint plus ni la vie ni la mort  
lorsqu'on ne se perçoit plus en tant que moi.  
Ne pas se percevoir en tant que moi-ego  
signifie ne pas avoir d'image de soi-même. La  
lumière de la grande sagesse est  
impersonnelle, aussi a-t-on pu dire que les  
bouddhas ne se perçoivent pas en tant qu'ego,  
mais en tant que moi », dit Ejô dans le  
*Komyozo Zanmai*.

*On ne craint plus ni la vie ni la mort, lorsqu'on  
ne se perçoit plus en tant que moi. Ne pas se  
percevoir en tant que moi-ego signifie ne pas  
avoir d'image de soi-même, dit Ejô.*

Se percevoir en tant que moi limité et séparé  
est l'illusion fondamentale. Elle va de pair, dit  
Ejô, avec le fait d'avoir une image de soi et de  
s'y attacher.

L'attachement à l'image de soi entraîne  
souvent beaucoup d'hypocrisie : on fait les  
choses pour paraître ; on en vient à accorder  
plus d'importance à son paraître qu'à son être  
véritable ; on cherche à soigner son image.  
Chez les personnages publics, ce travers est  
encore plus marqué. Ils en viennent à se  
construire une image très différente de ce  
qu'ils sont en réalité afin d'impressionner les  
autres.

Il y a une grande différence entre l'image  
construite à partir de l'illusion de l'ego et ce que  
l'on est vraiment. Ce que l'on est vraiment est  
tout simplement infini alors que l'image de soi  
est nécessairement teintée d'illusion. Lorsque  
Bodhidharma a rencontré l'empereur Wu, ce  
dernier lui a demandé : « Qui êtes-vous ? », et  
Bodhidharma lui a répondu : « Je ne sais pas ».  
Ce « je ne sais pas » exprime le fait que les mots  
ne peuvent pas dire ce que l'on est vraiment.

Si on croit qu'on peut se définir au moyen de quelques mots, c'est qu'on est prisonnier de l'image d'un ego séparé, qu'on se prend pour autre chose que notre réalité réelle qui est infinie et indescriptible.

Quand on est assis en zazen et qu'on observe le défilé des pensées, des impressions, des volitions, des désirs, des peurs, on se rend compte que tout cela n'est qu'un amas de choses inconsistantes et impermanentes. On pressent que rien de tout cela n'est véritablement nous-mêmes ; on pressent que notre réalité est au-delà de ce tourbillon changeant de productions mentales.

Mais quel nom mettre sur cet au-delà du

tourbillon ? On sent qu'il n'y a pas de mot qui convienne vraiment. On commence alors à abandonner cette vieille image flétrie d'un ego, d'un moi-je qui se prend pour ceci ou pour cela, qui veut paraître ceci ou cela, qui cajole son image et l'entretient. On se rend compte que tout cela n'est qu'illusion, faux semblant. On se rend compte que tout cela c'est le cirque de l'ego, un cirque auquel on a fini par s'attacher au point d'en être devenu l'esclave.

Ce n'est qu'en lâchant prise avec toute cette fantasmagorie que peut transparaître en nous « la lumière de la grande sagesse impersonnelle » dont parle Ejô.

Gérard Chinrei Pilet

## MONDO

*Sendan Zen Ji, le vendredi 9 octobre 2020*

Question : C'est à propos de se délester des attachements. Est-ce que ce n'est pas plutôt les attachements qui se détachent d'eux-mêmes avec la pratique de zazen ?

R : Se délester des attachements est le mode actif du processus qui consiste à voir les attachements de plus en plus finement. Sans cette prise de conscience, les attachements nous mènent par le bout du nez sans même qu'on s'en rende compte. Donc il faut faire l'effort de voir les attachements et de les voir de plus en plus finement. C'est la part de l'effort.

L'autre part ne nous appartient pas, elle est le fruit de nos efforts. Un fruit qui vient à maturité en son temps et qui se traduit par le fait que les attachements nous lâchent.



C'est un double processus, actif-passif. Ce double processus est à l'œuvre sur la Voie dans plusieurs domaines. Si on fait l'effort, il y a quelque chose qui répond à cet effort. Et ce quelque chose qui répond apporte des fruits au-delà même de ce que l'effort aurait pu nous laisser entrevoir. On peut prendre un exemple dans un domaine qui ne relève pas de la Voie.

Par exemple, quelqu'un fait l'effort de s'entraîner régulièrement au piano, tous les jours. Et au bout d'un moment, il recueille des fruits qui sont au-delà même de ce que cet effort aurait pu lui apporter, au point d'être par moments habité par une sorte de grâce bien au-

delà des efforts qu'il a fournis. Sur la Voie, c'est la même chose

Il y a des proverbes qui parlent beaucoup de ce double processus actif et passif. Par exemple :

« Aide-toi et le ciel t'aidera », ou bien « frappez et on vous ouvrira ». On fait l'effort, c'est la demande, et ça répond.

Les deux aspects sont importants. L'illusion serait de croire que les attachements vont nous lâcher sans qu'on ait fait au préalable le travail nécessaire pour que ce processus se mette en place.

Gérard Chinrei Pilet

## RYAKU FUSATSU

### *Cérémonie de la repentance*

Du temps du Bouddha, les jours d'Upōsatha de nouvelle et pleine lune sont consacrés à la purification par la confession suivie de la récitation des règles monastiques.

Les moines qui ont enfreint une des règles le disent d'eux-mêmes ouvertement devant les autres. C'est un aspect remarquable de la communauté qui fait que celle-ci repose sur l'honnêteté envers les autres et envers soi-même.

C'est aussi une occasion au cours de laquelle la Sangha se réunit et réaffirme son adhésion à la doctrine.

Cette pratique s'est maintenue à travers les siècles en prenant des formes différentes selon les écoles du bouddhisme. La cérémonie de Ryaku fusatsu revêt des formes traditionnelles mais elle n'est pas stéréotypée. Elle est comme tout rituel dans le Zen un acte sacré.

Dans le Zen, elle est pratiquée traditionnellement dans les temples les 15 et 30 du mois. A

Sendan Zen Ji, nous la célébrons à la nouvelle lune. En voici une brève description :

#### ● La repentance

Originellement, on confesse individuellement ses fautes mais dans la cérémonie que nous célébrons maintenant, tous ensemble nous récitons le Sangemon, le sutra du repentir qui dit : « De toutes les mauvaises actions que j'ai commises depuis des temps très anciens, nées de mes désirs, de ma colère et de mon ignorance, produites par mes actes, mes paroles et mes pensées, de tout ce mauvais karma qui est sans commencement, je me confesse à présent et me repens. »

La confession, expression d'un remords, soulage la pensée et le cœur et permet l'évolution sur la Voie (Pour approfondir le sens spirituel et les vertus de la repentance, vous pouvez écouter le teisho donné par Gérard Chinrei Pilet, le 14 octobre 2020).

### • Les vœux du bodhisattva

Après avoir rendu hommage aux Bouddhas du passé et aux grands bodhisattvas, nous récitons les quatre vœux du bodhisattva :

« Aussi nombreux que soient les êtres, nous faisons vœu de les sauver tous.

Aussi nombreuses que soient les illusions, nous faisons vœu de nous libérer de toutes.

Aussi nombreux que soient les dharmas, nous faisons vœu de les pratiquer tous.

Aussi parfaite que soit la voie du Bouddha, nous faisons vœu de la réaliser. »



Ces vœux universels sont le fondement de notre pratique et en donnent la direction. Le bodhisattava, qui consacre ses efforts à venir en aide aux autres, sait que le moyen le plus efficace d'aider les autres consiste à faire soi-même des

progrès sur la Voie et qu'un bon moyen pour faire des progrès sur la Voie consiste à venir en aide aux autres.

### • Enseignement sur les préceptes

Dans le Mahayana, suivre les préceptes c'est suivre l'ordre cosmique. Ils sont l'expression de l'accomplissement de la Voie. Maître Dôgen ne conserve que seize préceptes en tant qu'essence de l'ensemble des préceptes :

- Les trois purs préceptes,
- Les trois refuges,
- Les dix préceptes fondamentaux.

Durant la cérémonie, le maître lit le Kyojukaimon, l'enseignement de maître Dôgen à propos des préceptes.

### • Sutra de prise de refuge dans les trois trésors

La cérémonie se conclut par le chant du Sankiraimon. On réaffirme ainsi son engagement sur la voie du Bouddha.

Pendant cette cérémonie, nous pratiquons sanpai, les prosternations, à plusieurs reprises. Dans le Zen, nous expérimentons le fait que la base de l'esprit est le corps ; « une relation semblable à celle qui lie un arbre à la terre ». Ainsi, sanpai ne consiste pas à adopter un état d'esprit particulier où la posture du corps est uniquement formelle ; en sanpai l'esprit s'harmonise avec cette posture qui induit un sentiment d'abandon.

Hédia Koju Ferjani



## EN ROUTE...

*Une voie, un chemin ...*

PRATIQUE ET FOI DANS LES TROIS TRESORS

« Tout devient Dokan, car zazen crée le tracé de la vie quotidienne, guide notre vie, jour après



jour » Me Deshimaru, in La Pratique du zen.

Lorsque deux amis du yoga, Abdelkrim et Fatima, m'ont proposé de les accompagner à une séance de zazen, dans un appartement du centre de Rabat, au Maroc, je ne connaissais rien du bouddhisme ni du zen.

Posée dans la posture de l'assise silencieuse, sur le zafu, seule et ensemble, sentiment d'un retour vers un chez soi essentiel. Mme L..., qui dirigeait les séances, nous proposait de pratiquer vêtus d'une gandoura noire, car nous n'avions pas de boutique zen pour disposer d'un kimono ! Premiers pas dans la pratique : zafu et kyosaku.

De retour à Paris, submergée par un quotidien difficile, une affiche, sur laquelle apparaît une personne en posture de zazen au bord d'un lac -

eh ! oui, pas encore d'internet à cette époque - me met en route vers le dojo de la rue Keller.

Retour face au mur, rue Keller, puis au dojo de la rue de Tolbiac. Les premiers pas dans la pratique régulière engendrent les suivants : la rencontre avec un maître, Gérard Chin Rei Pilet, duquel j'ai reçu les deux ordinations, de bodhisattva et de nonne. La pratique continue, entre le social - famille, travail et activités - et les journées, sesshins et sessions.

Aussi, les séances de zazen du Groupe de Quincampoix le mardi soir, depuis sa création jusqu'à mon départ de Paris pour m'installer à Annonay, soit une dizaine d'années, ont affermi le chemin de pratique avec la sangha.



C'est ce chemin de pratique, associée à la foi en les Trois Trésors : Bouddha, Dharma et Sangha, qui m'a menée jusqu'à Annonay, lors que j'ai été libérée de mes obligations professionnelles à Paris.

J'ai eu la chance d'assister à l'inauguration de Sendan Zen Ji, encore installé dans une salle municipale, et à l'ouverture du Temple, à Colombier le Cardinal.

Que le parfum de « l'arbre à mala », Sendan, emplisse notre cœur !

Lucie Ku Myo Buttigieg

# FLASH TRAVAUX

- Entretien du toit terrasse du dojo.
- Dépôt d'une demande de permis de construire pour l'aménagement des actuelles combles.
- Création d'un bassin dans le potager.



# PROCHAINS EVENEMENTS

- Journée de zazen, le 17 janvier 2021
- Journées couture du kesa, les 3 et 31 janvier 2021
- Teisho, le mercredi 24 février 2021
- Cérémonie de Ryaku fusatsu, le mercredi 13 janvier 2021 après le zazen du soir



# MUJO SEPPO



## CONTACTEZ LE TEMPLE

Temple Sendan Zen ji

234, rue Pierre Véronique

07430 Colombier le Cardinal

Tel : 07 81 85 16 90

Courriel : [contact@kanjizai.fr](mailto:contact@kanjizai.fr)

## REDACTION

Responsable de la publication :

Gérard Chinrei Pilet

Conception et maquette :

Patrick Reïgen Nosrée

© Décembre 2020, Sangha Sendan Zen ji