



## EDITO

Il ne suffit pas de ne pas vouloir pour ne pas vouloir car ne pas vouloir, c'est encore vouloir. C'est vouloir ne pas vouloir. C'est pourquoi nos maîtres sur la Voie nous invitent à aller au-delà du désir et du refus. En restant dans la sphère du couple désir/refus, on reste inévitablement dans la sphère du vouloir sous ses deux versions positive et négative.

Beaucoup d'hommes sont prisonniers de ce couple désir/refus toute leur vie durant. A l'instant même de leur mort, ils sont encore tenaillés par le désir de continuer à vivre ou par le refus de mourir.

Rester prisonnier de ce couple désir/refus n'est pourtant pas une fatalité. Il faut juste pour en devenir libre s'offrir à la pratique de la Voie et la laisser nous pénétrer de part en part. *Hishiryō*, conscience au-delà des toutes les paires d'opposés fait le reste.

Gérard Chinrei Pilet

# SUR LA TRACE DES DRAGONS



« Quand vous remuez la main, vous touchez le Dharma. Lorsque vous vous retournez, c'est le Dharma qui se manifeste. Quand vous rejetez tout et n'êtes plus attachés à rien, c'est le Dharma impeccable.

Alors ne faisant plus qu'un avec l'œil de Bouddha, votre œil de bouddha s'ouvre subitement. A cet instant même, la terre de Bouddha est sur votre visage. »

Maître Dôgen. *Eiheikoroku*.

## KUSEN

*Sendan Zen-Ji, 24 novembre 2022*

« L'esprit vaste est dans le contentement et abandonne la confusion liée à nos pensées de saisie et de refus. Alors nous pouvons réellement surmonter nos comportements, nos fonctionnements habituels et réaliser le soi qui n'est pas possédé par les émotions », dit Wanshi.

La confusion et l'agitation mentale sont la plupart du temps la conséquence de nos attachements. La volonté que les choses arrivent d'une certaine façon et pas d'une autre est une attitude intérieure qui nous met dans l'agitation, on est sur le gril. On veut alors trouver des responsables à ce qui nous déplaît en refusant de voir que le plus coupable c'est notre attitude intérieure. C'est un fonctionnement classique de beaucoup d'hommes que de projeter sur les autres ou sur l'extérieur ce qu'ils ne veulent pas voir en eux-mêmes. Quand nous abandonnons ce fonctionnement, l'esprit devient vaste, *daishin*, et accueille ce qui se présente avec équanimité. Et alors, ainsi que le dit Wanshi, « se réalise le

soi qui n'est pas possédé par les émotions. »

Il est facile de constater que l'agitation mentale naît de l'attachement et entraîne inévitablement une agitation émotionnelle, de la colère, de l'amertume, de la frustration, de l'angoisse, de la tristesse, du désarroi. Et ces remous émotionnels ne font que renforcer l'agitation mentale. Et c'est le cercle vicieux entre l'agitation mentale qui engendre une agitation émotionnelle et réciproquement.

La question ce n'est pas de refuser les émotions quand elles se présentent. Car les refuser ne fait que les renforcer, c'est jeter de l'huile sur le feu, et générer un conflit intérieur. La solution c'est d'avoir une claire conscience de la manière dont naissent les émotions, remonter jusqu'à leur source et quand leur source est découverte, abandonner. Alors les émotions se résorbent.

En remontant à la source, on peut observer que les émotions naissent de l'attachement à nos volontés et du refus de ce qui est tel que c'est. Dès que ce refus est en place, les émotions flambent. C'est pourquoi Wanshi parle de la confusion liée à nos pensées de saisie et de refus.



Quand ces fonctionnements nocifs d'attachement et de refus sont abandonnés, alors se réalise le soi qui n'est pas possédé, qui n'est pas envahi par les émotions. Pendant zazen, l'œil de Bouddha est ouvert et il nous permet de voir tout cela profondément. L'œil de zazen nous permet de voir qu'au lieu de tomber dans les plaintes et les jérémiades de toutes sortes, il y a juste à accepter instant après instant ce qui est tel que c'est. Alors on peut être paisible, serein.

Gérard Chinrei Pilet

## MONDO

**Sendan Zen-Ji, lundi 2 octobre 2022**

- *Je suis en train de lire un livre de Kodo Sawaki. J'ai été interpellé par un passage où il parle des désirs : « Quand je contemple les circonvolutions de mes désirs, j'y décèle des angles vifs et des arêtes tranchantes. C'est avec ces angles et ces arêtes que je pratique la Voie du Bouddha. Plus elles sont nombreuses, mieux c'est. Lorsqu'elles s'émoussent, tes qualités s'estompent aussi. Te voilà privé d'enthousiasme. C'est l'ensemble de nos désirs qui nous donnent la force de lutter. Le plus important, c'est de trouver le point de convergence entre cette vie de désirs et la Voie du Bouddha. » Peux-tu nous expliquer ?*
- Ce propos de Kodo Sawaki fait écho au célèbre adage : *bonno soko bodai*, c'est à dire les *bonnos*,

les attachements, deviennent satori, deviennent l'Éveil. Une autre formulation célèbre dans le Zen : la glace des attachements devient l'eau du satori. Pourquoi ? Parce que les désirs nous stimulent et nous font souffrir aussi. Quand on ouvre la porte des désirs, on ouvre en même temps la porte de la frustration. Lorsqu'un désir est satisfait, on est content. Quand il ne l'est pas, on est frustré. Lorsqu'un désir cesse d'être satisfait, il y a aussi frustration. Et cette frustration est l'aiguillon dont parle Kodo Sawaki. L'aiguillon qui nous amène à chercher au-delà du monde des désirs. La plupart des êtres humains n'ont pas conscience de cet au-delà du monde des désirs. Ils ne connaissent que le monde des désirs, des joies passagères et des frustrations consécutives à la dynamique du désir. Lorsqu'au titillement provoqué en nous par la frustration on répond à l'aspiration à trouver autre chose, on est sur le chemin de la Voie. Et ce qu'on peut observer,



c'est que sur la Voie, il y a souvent une alternance de périodes où les désirs s'estompent, ou en tout cas ne nous apparaissent plus clairement à la conscience, suivies de périodes où ces désirs qu'on croyait partis reviennent. Et cette alternance a la vertu de nous remettre en mouvement au niveau de la Voie. Quand on ne ressent plus les désirs et qu'on est sur la Voie, on peut avoir l'illusion que ça y est, on est arrivé. Et quand les désirs réapparaissent, on se rend compte que non, on n'est pas encore arrivé. On est encore dans le schéma désir-frustration. La constatation de cela nous stimule à nouveau dans notre quête.

- *Quel que soit le niveau de réalisation, les désirs sont toujours là de toute façon. On doit les gérer autrement.*

-Ce que tu viens de dire est un point important : on doit les gérer autrement, c'est à dire qu'il y a un stade où on gère mal les désirs, on s'engouffre dans le monde des désirs, récoltant des frustrations, des amertumes, des déceptions, ou bien les désirs deviennent obsessionnels et nous entraînent sur les six mauvais chemins. Et puis il y a une gestion plus sage des désirs qui consiste à ne pas les fuir, à savoir faire avec leur énergie sans être leur esclave.

Le dynamisme de la Voie suppose une certaine vitalité intérieure. L'Éveil ce n'est pas devenir

comme un zombi. Il y a une stimulation intérieure qui doit toujours être présente. Et le flux de la vie et des désirs maintient cette stimulation vivante. C'est la raison pour laquelle il ne faut pas envisager la relation du désir et de la sérénité comme antagoniste. Elle est antagoniste à un certain niveau, mais quand on dépasse ce niveau-là, on s'aperçoit qu'il y a une certaine complémentarité. Mais pour découvrir cette complémentarité, il faut qu'on ait appris à gérer les désirs, à faire avec, à ne pas les refouler. C'est toute la question d'être libre des désirs en gérant correctement les désirs.

Gérard Chinrei Pilet

# DES ORDINATIONS A SENDAN ZEN-JI

Dimanche 20 novembre 2022



Recevoir les préceptes et prendre refuge dans les trois trésors est un moment privilégié dans la vie d'un pratiquant du Dharma qui a choisi de signifier son engagement sur la Voie par le fait de recevoir l'ordination.

L'ordination se déroule à deux niveaux : un niveau visible, celui de l'ordonné qui donne voix à ses vœux d'aligner sa vie sur les préceptes transmis depuis le Bouddha et de prendre refuge dans les trois trésors et du maître qui répond à cette demande.

Mais aussi à un niveau invisible où le Dharma se déploie à travers les générations suivant une lignée de maîtres qui ont fait de leur corps-esprit le véhicule des enseignements transmis. Ce n'est pas la volonté individuelle qui peut s'ériger en tant que maillon de la chaîne de

transmission mais un au-delà du pratiquant qui vient s'y insérer.

C'est un moment fort aussi pour tous ceux qui y assistent et qui ont déjà reçu l'ordination. C'est un événement qui vient vivifier leur engagement exprimé dans le passé.

Y participer pour ma part en aidant les futurs ordonnés dans les démarches à suivre et en les accompagnant est une belle occasion de rendre vivant le trésor de la sangha.

J'ai le souvenir quand, jeune pratiquante cousant mon premier rakusu dans l'atmosphère concentrée d'une douzaine de personnes courbées sur leur ouvrage dans le grand salon à la Gendronnière où se tenait l'atelier de couture pendant les sesshins, plusieurs responsables nous apportaient leur aide bienveillante. Un souvenir toujours

émouvant et accompagné de gratitude. Les années passent, les sangha autour des différents maîtres s'affermissent et leurs temples ont pris vie.

Que des ordinations aient lieu à Sendan Zen-Ji me semble découler d'une dynamique naturelle de la Voie. Le temple est le corps du maître, son énergie spirituelle s'y incarne et la sangha peut ainsi s'en nourrir.

Hédia Koju Ferjani



## MON « ANGO » A SENDAN

Voilà c'est fini...Le chat et les bagages sont dans la voiture et je rends la clé de la maison que j'occupais depuis 3 mois. Mon séjour à Annonay, que j'ai appelé « Ango » est terminé.

Pourquoi avoir utilisé le terme d'Ango pour cette parenthèse dans ma pratique ? Tout d'abord, l'automne est une saison que j'avais envie d'expérimenter à Sendan. De plus, Octobre, Novembre et Décembre correspondent à la période de l'Ango traditionnel d'hiver au Japon. D'ailleurs, la maison que j'occupais, appartient à un pratiquant, parti de son côté faire Ango à Tosho Ji.

Bien sûr, ce n'était pas un véritable Ango « officiel » mais une période de retraite et de recentrage de ma pratique près du Maître.

Il est difficile de résumer trois mois de vie en quelques lignes. Comme d'habitude, les semaines ont défilé comme des flèches. A Sendan, la pratique est plutôt intensive et les activités du temple sont nombreuses : entre zazen, samu du mercredi après-midi, préparation des journées ou des événements exceptionnels, sesshins à l'extérieur, on n'a pas le temps de s'ennuyer...

Pendant la semaine, on est bien occupé avec un zazen par jour mais il reste de l'espace pour faire « autre chose » : la région est belle et je ne me suis pas privée d'explorer la ville et ses ruelles en escaliers ainsi que la campagne environnante et son patrimoine,

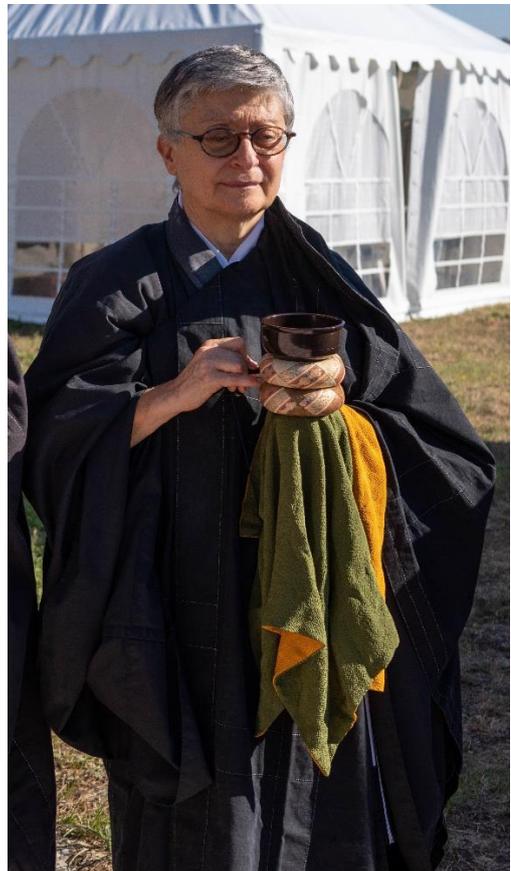
Malgré tout, il faut rester concentré et ne pas trop se disperser : le Maître apprécie très moyennement que l'on oublie d'éteindre son téléphone et déteste entendre une sonnerie pendant le zazen... De plus, il faut se lever tôt pour aller au zazen du matin, heureusement : le covoiturage rend le trajet plus joyeux !

Séjourner à Sendan c'est suivre le rythme du temple mais également : être proche du

Maître, écouter les kusens « en direct » : redécouvrir la poésie de Wanshi qui nous a accompagné pendant cette période, assister aux mondos, manger la guen maï dans les oryoki, faire les cérémonies, pratiquer avec la sangha ardéchoise : fidèle, accueillante et disponible, se chauffer près du feu de cheminée dans la maison après le samu, admirer à l'horizon les Montagnes enneigées, contempler la lune brillante dans le ciel clair d'une nuit glaciale, apprécier la tranquillité du lieu...

Tout est là.

Alors, Colombier le Cardinal n'est pas Okayama où je suis allée il y a 4 ans, mais, par chance, l'Ardèche est beaucoup plus près de chez moi ! Je reviendrai faire zazen, prendre un petit café et faire un petit bout de chemin avec la sangha de Sendan, qui pratique « Ango » toute l'année.



Pascale Hôshin Coldefy



## PROCHAINS EVENEMENTS

- Journée de zazen dirigée par Gérard Chinrei Pilet, le dimanche 8 janvier.
- Journée de couture du kesa avec Hédia Koju Ferjani, le dimanche 22 janvier

## 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](mailto:contact@kanjizai.fr)

## REDACTION

Responsable de la publication : Gérard  
Chinrei Pilet