



EDITO

« *Ermitage d'herbe*

Au début de l'été

C'est le moment de changer d'habits

Seul un léger store en bambou est suspendu. »

Nous voici arrivés à ce basculement de l'hiver aux jours de chaleur qu'évoque Dôgen dans ce waka. On laisse les lourds manteaux d'hiver pour des tenues légères. Dans le *sodo* japonais du XIII^e siècle, il n'y avait pas, ou peu, de chauffage. Aussi, la belle saison venue, l'épaisse tenture accrochée à l'entrée du *sodo* laissait place à « un léger store en bambou ».

Si nos salles de méditation actuelles, le plus souvent chauffées en hiver, nous dispensent de ce changement, nous sommes néanmoins invités à n'avoir

dans l'esprit qu'« un léger store de bambou » ne séparant qu'à peine l'intérieur de l'extérieur.

Tel est le Zen, Voie de la non-dualité.

Gérard Chinrei Pilet



SUR LA TRACE DES DRAGONS



Kie sambô,

« Ce refuge est le refuge suprême et le plus noble. Il ne fait aucun doute que c'est là que les êtres se libèrent de leur monceau de souffrances ». Dôgen, la voie du zen.

LES FLEURS DU BOUDDHA

Piya Vagga - (Dhammapada 212)

De ce qui nous est cher naît le chagrin,
De ce qui nous est cher naît la peur,
Pour qui est libéré de ce qui lui est cher,
Il n'y a plus de chagrin ;
Alors, comment y aurait-il la peur ?

KUSEN

Sendan Zen Ji, lundi 22 mars 2021

Le zen accorde une grande importance à *zanshin*, la vigilance, et exhorte les pratiquants à le mettre en œuvre dans les multiples domaines de la Voie.

Zanshin, c'est déjà faire les choses jusqu'au bout et non pas dans l'à-peu-près, en se disant : « ça ira bien comme ça ». C'est l'attention portée jusqu'au bout de l'activité entreprise.

Zanshin signifie aussi se regarder dans le miroir. Non pas dans le miroir de la salle de bain pour se raser de près ou se farder mais dans le miroir de l'esprit. Zazen correspond exactement à ce *zanshin*-là.

On cesse de se laisser embarquer par les pensées et par tout ce qui se manifeste à la conscience. On les laisse passer comme on regarde passer un train. Ce miroir qui réfléchit les pensées en toute neutralité, c'est aussi *zanshin*. C'est *hokkyo*, le miroir précieux de zazen dont parle Tôzan.



En dehors de zazen, *zanshin*, c'est avoir la vigilance, le temps d'arrêt qui permet de mettre le holà à des tendances ou des impulsions avant qu'elles ne se traduisent en actes ou paroles nocifs pour soi et pour autrui. Ce *zanshin*-là nous permet de nous réaligner sur l'ordre cosmique, sur les préceptes, sur ce qui est juste. Il y a des destins qui virent au tragique par manque de vigilance, par déficit de *zanshin*. Par exemple, une colère puissante, qui a déclenché des actes violents d'une extrême gravité, a surgi chez quelqu'un.

Cette colère n'avait pas été vue, le miroir de *zanshin* n'était pas en place. Il n'y avait plus d'espace entre la colère et cet homme. Il était la colère et rien que la colère.

MONDO

Sendan Zen Ji, le lundi 8 février 2021

Question : C'est une question relative à mushotoku. J'ai compris que c'était important. Comment agrandir cet espace-là ?

Réponse : Agrandir cet espace-là suppose une foi dans la pratique de la Voie et, plus précisément, une foi en zazen.

Si on est animé profondément par la foi que zazen transcende toutes les limitations et qu'il peut nous conduire à l'éveil, alors laisser tomber toutes les projections de l'ego sur zazen sera beaucoup plus facile. Parce que finalement le contraire de *mushotoku*, ce n'est rien d'autre que projeter sur zazen l'illusion de l'ego, plus exactement laisser les désirs et les attentes de l'ego se projeter sur zazen.

Absence totale du miroir, absence totale de *zanshin*. Comme on le voit, *zanshin* requiert une double attention : aux situations et à ce qui se passe en soi à leur contact.

Qu'il s'agisse de zazen ou de la vie quotidienne, on comprend pourquoi maître Dôgen dit que sans cette vigilance-là, sans ce *zanshin*, on ne peut réaliser l'état de bouddha.

C'est *zanshin* qui permet de « décoller » de l'ego, des attachements et des passions (*bonno*) qui y sont liés.

Gérard Chinrei Pilet

Et si la pratique nous anime de la conviction que zazen en tant que tel est aussi vaste que notre nature de bouddha qui est notre nature illimitée, alors nous aurons beaucoup plus de facilité à laisser tomber les attentes de l'ego. C'est un premier point qui est très important.

Le second point qui est important pour parvenir à laisser *mushotoku* se manifester, c'est petit à petit d'approfondir la non attente et de s'ouvrir à l'instant présent. On peut observer que très souvent on fonctionne dans l'attente : l'attente d'un autre moment, d'un autre lieu, de la satisfaction d'un désir, d'une circonstance particulière, que quelque chose cesse, que quelque chose survienne, etc. Si on coupe à la racine toutes ces attentes, vraiment, si on lâche prise vraiment avec toutes ces attentes, alors l'espace dont tu parles se met aussitôt en place. Parce-que à ce moment-là, l'instant présent dans son infinitude nous devient manifeste. Et

on se rend compte alors que tout est là, dans l'instant.

Que ce zazen, ici et maintenant est le zazen plénitude, il n'y a rien d'autre à chercher. Et se rendre compte qu'il n'y a rien d'autre à

chercher, que notre nature profonde est déjà plénitude, alors c'est *mushotoku*.

Gérard Chinrei Pilet



ORYOKI

La pratique des Oryoki

Recevoir et consommer la nourriture faisait déjà l'objet d'une attention particulière à l'époque du Bouddha où les moines et nonnes mendiaient leur nourriture ou étaient invités par des adeptes laïcs.

Ils ne devaient manger que ce qui leur était donné. Il est dit dans les Vinaya : « Un moine ne doit pas porter à sa bouche une nourriture qu'il n'a pas reçue de la main d'un autre ». Dans nos rituels, on retrouve la trace de cette règle dans le fait que l'on ne se sert jamais soi-même d'un plat mais c'est toujours un autre qui nous sert. Rappelons que les règles instaurées par le Bouddha au sein de la sangha avaient pour but de les aider dans leur pratique et certaines étaient des antidotes à l'esprit du moi et du mien comme c'est le cas ici.

Les moines et nonnes possédaient chacun un bol en fer ou en terre dans lequel ils recevaient l'aumône et la nourriture.

Les règles et manières ont bien sûr changé depuis le temps du Bouddha. A ce propos, maître Dôgen dit dans le chapitre relatif aux instructions pour la prise des repas du *Eihei Shingi* (Les règles de la pratique au temple Eiheiiji) :

« Si l'on considère la manière de faire du temps du Bouddha en Inde, l'Ainsi-venu et ses disciples formaient dans leurs mains droites des boules de riz qu'ils mangeaient ensuite, sans cuillère ni baguettes. En Inde, seuls les moines souffrants mangeaient à la cuillère. Tous les autres utilisaient leurs mains. On n'avait jamais vu, ou entendu parler de baguettes. Leur usage n'était répandu qu'en Chine ou dans les autres contrées à l'est de l'Inde. Nous utilisons des baguettes de nos jours parce telle est la coutume locale. En tant qu'héritiers des Bouddhas et des Éveillés, nous devrions suivre les manières de faire des Bouddhas et des Éveillés, et pourtant, cela fait bien longtemps que la coutume de manger avec ses mains a été abandonnée et il n'y a plus personne auprès de qui apprendre la manière

correcte de manger ainsi. C'est pourquoi nous mangeons aujourd'hui avec plusieurs bols, une cuillère et des baguettes. »

Dans ce passage maître Dôgen regrette qu'il n'y ait plus personne auprès de qui apprendre la manière de manger du temps du Bouddha. Sa réaction n'est pas celle de considérer que ce ne sont que des caractéristiques culturelles à modifier selon les lieux et les cultures. Et cela nous interpelle, nous occidentaux, héritiers de la pratique du zen sôtô.

Les manières à suivre lors des repas et l'utilisation des *oryoki* sont bien explicitées dans le *Eihei shingi* et sont encore suivies dans les monastères de notre école au Japon. Seuls quelques détails diffèrent d'un temple à un autre. Ce qui est essentiel à comprendre pour nous c'est qu'il s'agit d'un rituel et par conséquent une invitation à une rupture avec le monde profane. Comme tout rituel, il est composé de formes à l'intérieur desquelles se construit du sens.

Ne voir dans la pratique des *oryoki* qu'une spécificité culturelle japonaise, c'est nous priver de la réalité au-delà des apparences et des significations les plus évidentes, portée par la dimension symbolique.

Ce qu'il ne faut pas perdre de vue non plus c'est que le rituel n'est pas un but mais un chemin que chacun s'approprie à son rythme. Bien vivre le rituel suppose de l'avoir bien assimilé et pour cela un enseignement clair dispensé aux

pratiquants et un entraînement régulier sont indispensables.



Un autre aspect important de notre pratique des *oryoki*, c'est qu'il ne s'agit pas d'une pratique individuelle mais qu'elle est pratiquée au sein de la sangha et est miroir de l'harmonie qui y règne. Ce qui est important n'est pas ce que chacun pratique de son côté en fonction du temple ou il a appris, de ce qu'il a retenu de l'enseignement reçu ou adapté par lui-même mais ce que l'on pratique ensemble.

Et pour cela un enseignement en commun dans une sangha est précieux.

Comme dit maître Dôgen dans le *Kyoju kaimon* : « La paix et l'harmonie sont le trésor de la Sangha. ».

Faisons le vœu que ces paroles soient une réalité vivante pour chacun.

Hédia Koju Ferjani

CHERE BERNADETTE...

Une voie, un chemin, un esprit libre ...

Chère Bernadette,

Quand tu es partie en Guadeloupe, avant Noël, Je t'ai demandé quand est-ce-que tu revenais, et tu m'as répondu le 8. Tu étais tellement heureuse de partir, de retrouver là-bas ta famille.

Je me souviens des moments passés à faire des confitures avec les prunes de Sendan. Je me souviens des gâteaux que nous avons faits un été à la Gendronnière. Je me souviens des repas que nous faisons pour les disciples qui venaient faire des travaux au temple.

Rien ne te faisait peur, tu avais plein d'idées et tout se mettait en place. Je me souviens des longues conversations que nous avons où tu me faisais partager tes lectures, tes engagements ou les dernières choses que tu avais découvertes.

Tu allais toujours de l'avant, le cœur grand ouvert ? J'admire ton énergie, ton dynamisme, ta curiosité, ton désir de toujours apprendre.

Tu nous as quittés en laissant un grand vide. Tu es dans mon cœur. Merci de m'avoir permis de partager de beaux moments avec toi.

Maire Antoinette Shôsei Belmondo

Chère Bernadette,

Tu es partie l'année de tes 80 ans dans un contexte troublé d'épidémie mondiale tout comme tu es née en 1940 sur les routes de l'exode français. Des faits extérieurs marquants mais ce que j'ai connu de la dernière décennie de ta vie me semble tout aussi remarquable :

Déjà ce grand sens de l'accueil dont j'ai bénéficié quand tu m'as ouvert toute grande ta porte en me proposant de me loger à Annonay « le temps que tu veux » m'as-tu dit. Cette proposition était valable aussi pour d'autres personnes qui souhaitaient pratiquer quelques jours auprès de Gérard, découvrir les lieux ...et peut être y rester...

Dans ces conditions et aussi depuis que je me suis installée à Davézieux, j'ai pu apprécier ta générosité provenant d'un cœur grand ouvert vers les autres, d'une bienveillance naturelle.

Ceci rendait la vie de tous les jours fluide, plus simple et plus légère, tout cela accompagné d'une joie de vivre immense, profondément enracinée en toi que rien ne ternissait ou presque et de façon fugace. Pas de morosité ambiante car tout pouvait être prétexte à rire, même et surtout de toi.

Est-ce dû aussi à une foi inébranlable dans la vie, dans l'ordre cosmique, une énergie vitale hors du commun, une détermination sans faille ?

Ta devise aurait pu être : « la foi déplace des montagnes » ou « à cœur vaillant rien d'impossible »

Par exemple, tu as décidé, il y a de cela environ 4 ans (à 76 ans !), de déménager de Toulon pour rejoindre le dojo d'Annonay (devenu depuis le temple Sendan Zenji) afin de réaliser le gyoji auprès de Gérard.

Cela se concrétisait par ta présence quasi constante à Sendan tous les jours de la semaine pour les zazen et les cérémonies.

Cela ne t'empêchait pas de participer en plus à des retraites, des sesshin, des journées de pratique, d'être présente pour le samu à Sendan, même si quelquefois je voyais bien que c'était difficile physiquement pour toi surtout ces derniers temps. Il fallait que tu sois très mal pour que tu émettes une plainte, que tu declares « forfait » ou que tu consentes à te reposer, à consulter un médecin.

Encore à 80 ans, et depuis 4 ans, tu accompagnais psychologiquement, dans une association, des entrepreneurs ayant fait faillite. Tu avais même accepté de devenir co responsable de l'antenne régionale de cette association.

Pour encore mieux aider et parce que cela te passionnait toujours, tu continuais à te former, à animer et gérer des groupes dans le cadre de cette association.

Tu trouvais encore du temps pour voyager régulièrement en Guadeloupe, à Paris, à

Toulon... pour partager des moments avec enfants, petits-enfants, amis...

Enfin une vie riche, pleine, tournée vers les autres, au service de la voie.

Tout cela force l'admiration et porte vers une amélioration de soi parce que tu montrais l'exemple.

Merci, chère Bernadette, de m'avoir montré des chemins que je n'aurais pas emprunté sans ton éclairage.

Pour terminer, voici un des poèmes écrit par Bernadette :

« L'Amour Universel pénètre et arrose tout l'Univers,

Il arrive qu'il se présente au cœur de l'être humain,

Emprunte ses mots, joue de ses sonorités,

Vient l'effleurer, le toucher et l'habiter. »

Dominique Aimyo Bourgeois



Chère Bernadette,

L'âpreté de ton arrivée dans cette vie,
Fait de toi une amoureuse insatiable de la Vie.
A l'aube de l'histoire, tu es une fragile brindille
Mouvante dans les dix directions tu frétilles.
Telle l'abeille qui butine l'âme des fleurs, tu as butiné
Inlassablement l'âme de tous les êtres que tu as
approchés.
L'inépuisable cosmos t'a faite ambassadrice en
cette vaste entité.
Telle l'abeille, tu as cédé aux joies de la vie qui
te pressent.
Combien de kilomètres parcourus sans cesse ?
Tu as vaqué sans échoir dans une harmonie
naturelle.
De ton travail frénétique est né le nectar
couleur soleil, couleur or, couleur Lumière.
L'amour divin te guide et t'arrête de fleur en
fleur,

Aimante et animatrice du vaste univers d'âme
en âme,
Que l'âme soit rose, bouton d'or, trompeuse ou
piquante.
Tu as transmuté l'âme de la fleur en nectar
divin,
Tu as permis à des êtres d'approcher leur
dessein.
Craignant de la perdre, tu as dévoré la Vie.
Et au fil des saisons,
Tu l'as aimée sans peur, et en-vie.
Pour les plus jeunes, ton chemin est
inspiration,
Sans céder à une pâle imitation.
Tu es partie dans l'insatiable ivresse de l'Amour,
En terre lointaine et proche des tiens un beau
jour.
Mais la ruche est immortelle et tu es symbole de
Lumière, *Dai Komyo*.

Patrick Reïgen Nosrée

FLASH TRAVAUX

Le permis d'aménagement des combles a été
accordé en janvier et les travaux ont pu
commencer début mars.

Nous espérons pouvoir d'ici l'été disposer de ce
nouvel espace d'accueil.

PROCHAINS EVENEMENTS

- Journée de zazen, le dimanche 9 mai 2021
- Journée de couture du kesa, le dimanche 30
mai 2021
- Teisho, le mercredi 9 juin 2021
- Cérémonie de Ryaku Fusatsu, le lundi 12
avril 2021



MUJO SEPPO



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 Chinreï Pilet

Conception et maquette :
Patrick Reïgen Nosrée

© Mars 2021, Sangha Sendan Zen ji