N°13 – 1ième trimestre 2023

LE REFLET

Bulletin d'information de la sangha du temple Sendan Zen Ji

EDITO

Au sortir de l'hiver, nous sommes impatients qu'il tourne les talons au plus vite.
Mais le printemps prend son temps. Les fleurs encore en bouton s'ouvriront quand le moment sera venu pour elles d'éclore. Qui voudrait précipiter leur éclosion en utilisant la force pour ouvrir leurs pétales ne pourrait que se condamner à ne les voir jamais fleurir. Dans les arbres, les oiseaux font leurs nids en préparation des couvées. Des œufs, ne sortiront des poussins qu'une fois le temps venu et l'oiseau qui les couve avec patience le sait inconsciemment. Vouloir précipiter leurs venues ne ferait que compromettre leur existence. Les arbres donnent leurs fruits le moment venu, une fois accomplie la floraison. Vouloir passer l'étape de la floraison « pour aller plus vite » ne ferait que nous priver de la venue des fruits.
Obéir au rythme des choses, laisser le temps faire son œuvre, savoir « donner du temps au temps », c'est l'une des leçons que les humains que nous sommes peuvent apprendre du printemps. L'écouter, la méditer et la mettre en application pourrait nous aider à sortir du tourbillon fiévreux dans lequel nous avons engagé nos sociétés modernes suite à l'avènement des machines, de « la civilisation presse-bouton » et de l'accélération des rythmes de la vie humaine qui en a résulté.

Gérard Chinrei Pilet

SUR LA TRACE DES DRAGONS

Saisissez seulement la racine sans vous soucier des branches.
Comme le joyau limpide avale le rayon de lune.

Yoka Daishi, Shodoka.

KUSEN

Sendan Zen-Ji, Journée de zazen du 12 mars

Zazen de 8h

« A l'instant de la réalisation, on n'est pas le témoin d'autre chose que de la manifestation de notre nature de bouddha originelle », dit Obaku.

La nature de bouddha originelle est appelée aussi le visage originel, ou encore la conscience originelle. Originelle, c'est-à-dire qui est là depuis l'origine, depuis toujours ; il n'y pas de moments où elle est là, et des moments où elle n'est pas là. Mais, il y a des moments où on en a conscience et d'autres non. Pourquoi ? Parce que la plupart du temps on s'identifie à ce que le Bouddha appelle les agrégats (le corps, les sensations, les perceptions et les pensées) créant ainsi une sorte de voile entre notre conscience et la nature de bouddha originelle, de même que les nuages nous voilent le soleil. Quand on lâche prise avec toutes ces identifications, la nature de bouddha originelle nous devient manifeste. C'est ce qu'exprime le Bouddha dans le Sutra du diamant, quand il dit : « Si l'esprit ne reste sur rien, le véritable esprit se manifeste ». Et c'est pourquoi les maîtres de notre école disent : « qu'il n'y a rien à chercher, tout est déjà là. » Il n'y a rien à chercher, il y a juste à lâcher-prise, abandonner, *datsu*. *Shin jin datsu raku*, abandonner le corps et le mental, mettre ce corps en zazen et laisser le corps au corps, ne pas laisser un moi-je s'approprier le corps. Si on laisse un moi-je s'approprier le corps, on croit que c'est un moi-je qui fait zazen : « je fais zazen ». Non. Zazen fait zazen. Laissez zazen faire zazen. Qui d'autre que zazen pourrait faire zazen ? Il s'agit de libérer zazen de l'emprise du moi-je. Que reste-t-il quand zazen est libéré de l'emprise du moi-je? Il ne reste que notre nature de bouddha originelle.

Zazen de 11h

« A l'instant de la réalisation, on n'est pas le témoin d'autre chose que de la manifestation de notre nature de bouddha originelle », dit Obaku.

Laisser la place à la nature de bouddha originelle. Ne pas laisser l'ego s'interposer.

Seulement zazen, pas moi et zazen. C'est *shikantaza* : seulement l'assise et pas moi et l'assise. *Shikantaza* est l'autre face de *mushotoku*, la pratique sans but personnel, sans profit. L'ego est prompt à instrumentaliser zazen et à le mettre à son service pour qu'il puisse satisfaire tel ou tel de ses désirs ou de ses attentes. *Mushotoku*, c'est ne pas laisser l'ego instrumentaliser zazen. Laisser zazen dans son absoluité. Laisser la nature de bouddha originelle dans son absoluité. « Zazen transcende l'humain », disait parfois Maître Deshimaru. Quand on laisse l'ego manipuler zazen, on ramène zazen à l'humain et on occulte ce qui transcende l'humain. « Si vous ouvrez les mains, vous pouvez tout recevoir », dit un adage zen. Si on ouvre la main de l'esprit, on peut accueillir la nature de bouddha originelle. Mais, si la main de l'esprit se ferme sur les pensées, les émotions, les sensations, ou sur tel ou tel but, alors le voile s'interpose entre la conscience et la nature de bouddha, et la nature de bouddha originelle nous devient étrangère. Ouvrir la main de l'esprit, c'est laisser la conscience vacante, vide. Laisser la conscience vacante, c'est laisser les pensées aux pensées et laisser zazen à zazen. Maître Deshimaru, qui avait le don des images évocatrices, exprimait cela en disant : « Bouddha est comme un chat : si vous cherchez à l'attraper, il s'enfuit ; mais, si vous restez sans intention, il vient s'installer sur vos genoux. » Le chat bouddha est par nature sauvage. L'ego peut utiliser toutes les stratégies qu'il veut, aussi sophistiquées soient-elles, aussi rusées soient-elles, il n'attrapera jamais le chat bouddha. De même, on peut pousser aussi loin qu'on veut l'analyse conceptuelle, le maniement des idées, on n'attrapera jamais ainsi non plus le chat bouddha. Il ne se laisse pas enfermer dans la grille des mots, il ne se laisse pas enfermer dans la grille des intentions, des projets, des buts ; il ne se laisse enfermer dans rien. Si on est vide, il vient s'installer sur nos genoux, pour reprendre la métaphore de maître Deshimaru. C'est pourquoi zazen est si déconcertant pour l'opinion commune. C'est pourquoi pour rentrer vraiment sur cette voie, il faut, comme disait Maître Deshimaru : « prendre un virage à 180° », s'ouvrir au vide plénitude.

MONDO

- *Est-ce qu'il serait possible de m'expliquer ce qu'est la vacuité dans le bouddhisme ?*

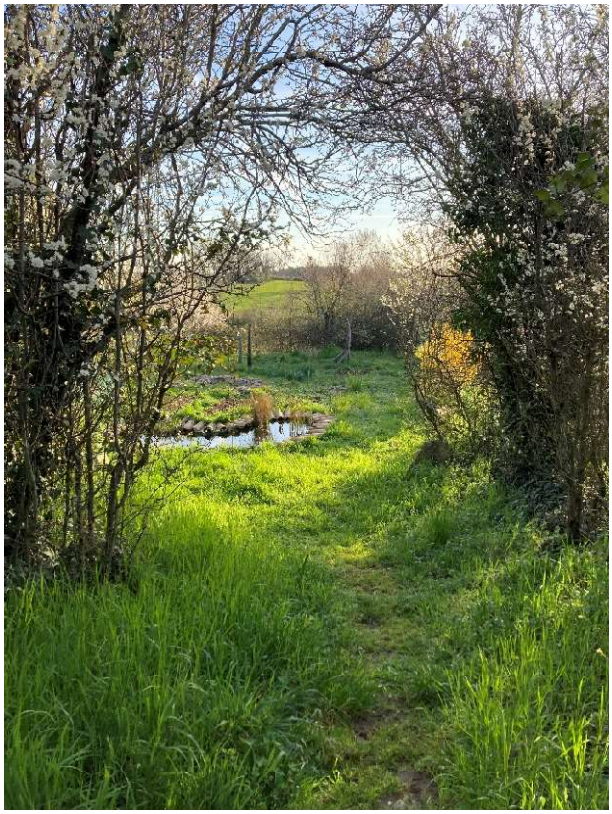
Deux mots suffisent pour la définir : l'impermanence et l'interdépendance. *Ku*, la vacuité, concerne tous les phénomènes et toutes les existences, en ce sens que tous les phénomènes et toutes les existences, quels qu'ils soient, sont impermanents et

interdépendants. Voilà pour ce qui est du concept.

Si on veut que la notion de vacuité nous habite vraiment de façon intime, il faut tourner notre regard vers nous-même et regarder ce qu'il en est de notre propre existence. Ce faisant, on s'aperçoit que notre existence, notre vie, est impermanente. Si on considère les agrégats constitutifs de l'individualité, on s'aperçoit qu'ils sont impermanents : le corps change sans cesse, les sensations changent - elles apparaissent, se manifestent, puis disparaissent -, de même pour les perceptions, les émotions et les pensées.

Maintenant si on considère la deuxième notion qui définit la vacuité, à savoir l'interdépendance, on s'aperçoit que notre propre existence dépend de l'air que l'on respire, de la nourriture que l'on absorbe, de l'énergie qui nous est dispensée par le soleil, par la terre. Une interdépendance qui se manifeste aussi par le fait que nous sommes influencés dans nos manières de faire et de penser par la société dans laquelle nous vivons et par la culture dans laquelle nous sommes insérés.

En approfondissant ces observations on se rend compte que notre existence ne fait qu'un avec les existences de tout l'univers. Par exemple, l'illusion nous amène à considérer qu'il y a un moi-je entouré d'une frontière qui est le corps or la réalité de la vacuité nous fait comprendre qu'il n'en est rien, que notre corps lui-même est constitué d'éléments provenant du cosmos, des quatre éléments. Que l'air, le feu, l'eau sont aussi dans notre corps. Alors la frontière mise en place par le mental pour définir le moi-je vole en éclats. Autrement dit, si on approfondit vraiment la notion de vacuité, on s'aperçoit qu'il n'y a pas de moi-je substantiel et on s'aperçoit que nous sommes l'univers entier. C'est cela la vacuité intimement vécue.



- *Au sujet de la conscience, il m'a semblé que tu disais dans un kusen que tout était conscience. Et tu as dit à un moment : « même la montagne a une conscience ». Pour moi, la conscience, c'est toujours la conscience de quelque chose. Je me demandais de quoi une montagne pouvait avoir conscience ?*

« La montagne est conscience », ce qui est différent de « la montagne a une conscience ».

La conscience en tant que conscience de quelque chose, est la conscience mentale. Du ce point de vue-là, il y a toujours un sujet qui est conscient et un objet dont il est conscient ; cela fonctionne ainsi pour toutes les expériences de conscience que l'on peut faire à partir du mental. Lorsqu'on passe au-delà du mental, on passe au-delà de la dualité sujet-

objet et on s'aperçoit alors que la conscience n'est pas limitée à un moi-je, qu'elle est un espace infini au sein duquel se déploient toutes les existences. Voilà pour l'explication théorique.

Pour en faire l'expérience, la pratique de la Voie est nécessaire. C'est grâce à la pratique de la non-identification aux agrégats qu'on s'aperçoit qu'il existe une vastitude de la conscience, qu'on appelle dans le zen la conscience originelle. Une vastitude de conscience qui est bien au-delà de l'approche ego-centrée propre à la conscience mentale. En effet, lorsque la conscience mentale est transcendée, il n'y a pas d'ego qui prend conscience de quelque chose qu'il situe à l'extérieur, c'est une conscience inclusive, qu'on appelle dans notre pratique *daishin*, l'esprit vaste. L'esprit qui englobe tout sans être dérangé par rien. Et, c'est cette expérience de *daishin* qui nous fait avoir l'intuition que dans l'univers tout est conscience.

Le problème est que en disant cela, on est enclin à se référer à l'expérience humaine ordinaire de la conscience et à considérer que si tout est conscience dans l'univers, c'est que dans l'univers tout est sur le mode de la conscience mentale sujet-objet, ce qui n'est pas le cas. C'est le problème lié au fait d'utiliser le langage pour décrire l'ineffable. C'est pourquoi tous les maîtres disent d'« aller au-delà de la pensée et du langage ». Parce que si on veut faire l'expérience de la vastitude de la conscience originelle, il faut passer par cet au-delà du langage et de la pensée.

- *Dans mon métier, je rencontre beaucoup de gens qui souffrent de difficultés liées à l'enfance et qui ont un ego qui n'est pas en place, qui ne s'est pas bien construit. Et je me demande si la pratique du zen n'est pas dangereuse pour ces gens-là car comment peuvent-ils se dessaisir de l'ego, de quelque chose qu'ils n'ont jamais saisi ?*

Oui, cela peut être dangereux. S'il n'y a pas un ego un tant soit peu structuré, la pratique de zazen peut être dangereuse. Maître Deshimaru disait que pour certaines personnes zazen n'est pas à conseiller, entre autres dans certains cas de psychoses, et cela pour les raisons que tu viens d'évoquer. On ne peut pas se dessaisir de l'ego pour aller au-delà de l'ego si notre ego ne s'est jamais mis en place souvent suite à de traumatismes. L'exemple classique est celui d'enfants victimes d'abus sexuels. Des psychologues ont observé que chez ces enfants-là l'ultime moyen de défense est de se désolidariser de leur corps, ce qu'on appelle en psychologie la dissociation. Ils se réfugient dans une attitude qui dit : « faîtes de ce corps ce que vous voulez, ça ne me concerne pas ». Mais cette dissociation est pathologique au contraire de la non identification au corps qui peut se produire sur le chemin spirituel. C'est complètement différent. Dans un cas il y a un au-delà de l'ego, et dans l'autre cas il y a un enfoncement dans l'infra-ego. Donc, tu as tout à fait raison de te montrer vigilante dans tes conseils à certaines personnes fortement traumatisées quant à la pertinence qu'il y a ou pas à leur conseiller la pratique de zazen.

Zazen de 16h

Pour réaliser la nature de bouddha originelle dont parle Obaku, il faut retourner à la vacuité de notre propre existence, ce que maître Deshimaru appelait parfois « le retour au point zéro ». Le retour au point zéro appelle la plénitude de notre véritable nature.

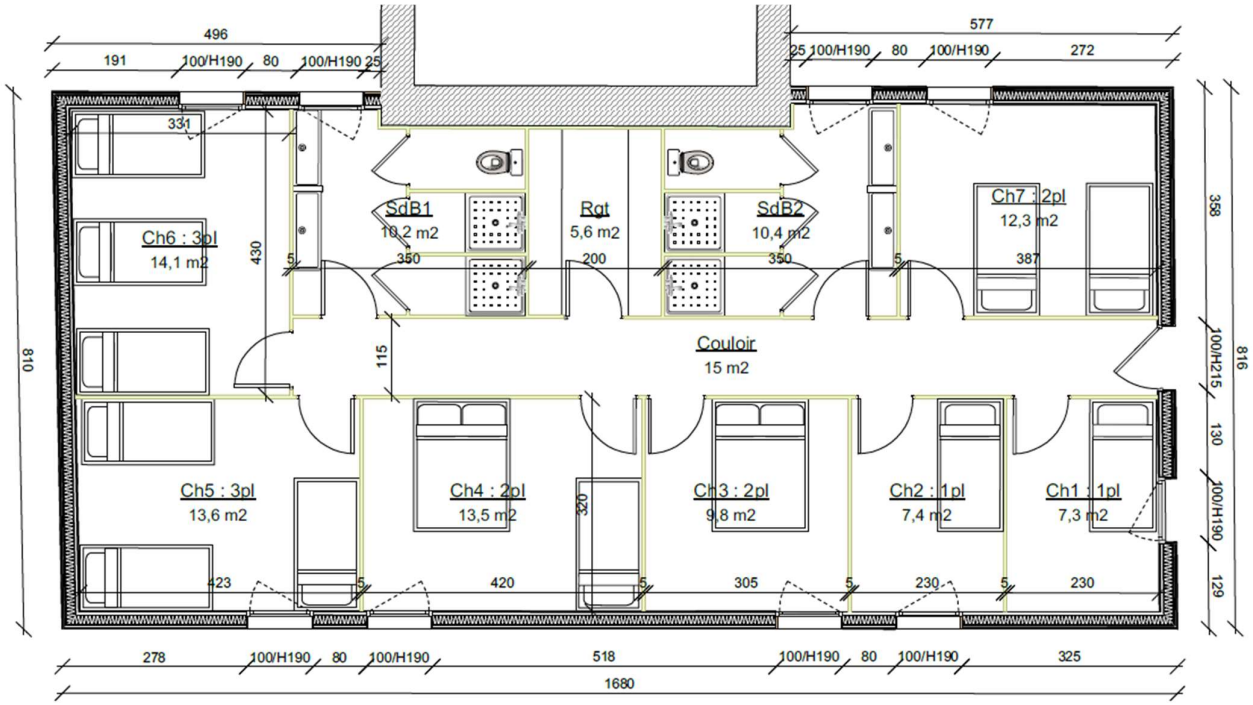
Gérard Chinrei Pilet

A SENDAN ZEN JI, LE PROJET DE CREATION D'UN GITE PREND FORME

Débuté il y a maintenant plus d'un an, le projet d'une construction en ossature bois au-dessus du dojo pour créer un gîte, se précise, même s'il reste plusieurs étapes cruciales à franchir.

Ce gîte aura vocation à proposer des hébergements supplémentaires aux pratiquants qui viennent de loin pour participer aux journées de zazen organisées au temple. Pour accueillir la *Sangha* dans les meilleures conditions, le bureau de l'association Kan Jizai a pris le temps de réfléchir aux besoins et futurs usages de ce lieu afin de le concevoir de la manière la plus harmonieuse et adaptée à la vie quotidienne des pratiquants.

Ces réflexions ont abouti à un plan d'agencement intérieur présenté ci-dessous, élaboré avec l'appui d'un maitre d'œuvre. Il est prévu d'aménager sept chambres de dimensions variées (une à trois personnes par chambre), deux salles d'eau non-mixtes (comprenant chacune un W.C, deux douches et deux éviers), ainsi qu'un local technique pour ranger notamment le matériel du *Samu* ménage. A l'exception de ce dernier, toutes les pièces disposeront également d'une fenêtre.



Extérieurement aussi, le projet se concrétise : l'élaboration par le maitre d'œuvre d'un plan des façades et d'une perspective 3D permet de visualiser à quoi ressemblera cette future construction. Les façades seront revêtues d'un bardage en lames de bois composite, qui occultera la toiture en bac acier, permettant de mieux insérer la construction dans le bâtiment existant et le paysage alentour. Le cheminement piéton, longeant la façade principale sera protégé des intempéries grâce à une coursive filant jusqu'au hall d'entrée du dojo, qui sera également réaménagé en cohérence avec le reste. L'accès au gîte se fera par un escalier en métal et bois situé le long de la façade Nord, et accessible depuis la rampe reliant le parking au bâtiment principal. En outre, le bâtiment respectera la nouvelle réglementation environnementale 2020, et présentera donc une haute performance thermique : fenêtres à double vitrage, surisolation en laine de bois pour offrir un confort d'hiver et d'été (maintien de la fraicheur lors des périodes caniculaires), chauffe-eau solaire, chauffage au poêle à granulé (avec radiateurs électrique à inertie en complément dans les chambres).

Un maitre d'œuvre est missionné depuis 2022 pour accompagner l'association Kan Jizai sur la réalisation des études préalables, la conception du projet, le dépôt du permis de construire et le suivi des travaux, afin de garantir une réalisation du chantier selon les « règles de l'art » par les différents corps de métier qui interviendront. Après plusieurs retardements rencontrés, qui ont décalé dans le temps le planning envisagé initialement, la demande de permis de construire a finalement été déposée mi-février, avec un délai d'instruction de 3 mois. Si l'obtention du permis de construire par l'administration se confirme, nous pourrons envisager le début des travaux en automne, pour une livraison potentiellement début 2024.

Jonas *Yudo* Frossard

EVENEMENTS DU 1ER TRIMESTRE 2023 A SENDAN ZEN-JI

Journée de zazen du dimanche 8 Janvier

Journée de zazen du dimanche 5 Février

Journée de zazen du dimanche 12 mars

PROCHAINS EVENEMENTS

- Journée de zazen dirigée par Gérard Chinrei Pilet, le dimanche 14 mai.
- Journée de couture du kesa avec Hédia Koju Ferjani, le dimanche 2 avril

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

© Mars 2023, Sangha Sendan Zen ji