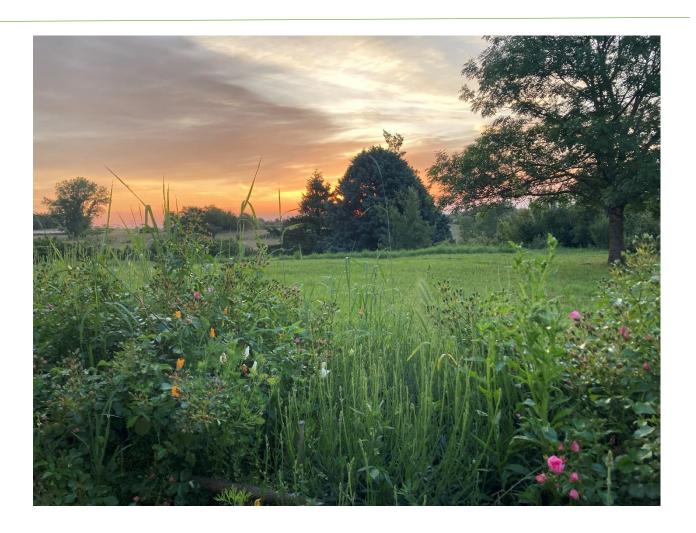


# LE REFLET

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



## **KUSEN**

#### Sendan Zen-Ji, 8 décembre 2024

Zazen de 8h

Aujourd'hui nous sommes le 8 décembre, jour de la commémoration de l'éveil du Bouddha Shakyamuni. Pour la circonstance les kusens de cette journée de pratique seront consacrés au parcours du Bouddha vers l'Éveil.

La première étape de ce parcours est son ressenti de l'impermanence : sortant de son palais, il a rencontré sur son chemin un malade, un vieillard et un cadavre qui gisait sur le bord de la route. Ce fut pour lui le grand choc, l'ébranlement total. Toute la représentation qu'il se faisait jusque-là de la

vie et de sa propre vie s'est totalement effondrée. Ce contact avec les aspects les plus radicaux de l'impermanence - à savoir la maladie, la vieillesse et la mort - a immédiatement levé en lui la grande question de la naissance et de la mort, qui est en fait la grande question de la Voie, comme le disait Maître Dôgen ; le koan de notre vie, à savoir « qui suis-je ? ».

Suis-je ce corps, ma vie se résume-t-elle à la vie de ce dernier, mon existence est-elle limitée par l'épisode de la naissance de ce corps puis sa mort ou est-elle plus vaste que cela ? De plus, ce corps n'a pas de réalité fixe, stable, il change sans cesse.

Ce choc de la rencontre avec l'impermanence va conduire le Bouddha Shakyamuni à faire le choix radical de quitter le palais et de renoncer à sa fonction de prince appelé à devenir le roi du royaume des Shakya. Cette destinée de prince n'avait plus de sens pour lui, la seule chose qui désormais pouvait donner du sens à sa vie, c'était de résoudre la grande question de la vie-mort, la grande question du « qui suis-je ? ». Le pouvoir, la richesse, la renommée, tous ces bibelots du samsara n'avaient plus aucun attrait pour lui. C'était la rupture totale dans sa vie, un retournement total.

Maître Deshimaru disait que rentrer dans la pratique c'est prendre un virage à 180 degrés, c'est en quelque sorte une manière de sortir du palais. A notre niveau, chaque fois que nous nous asseyons en zazen, nous sortons du palais, nous quittons les bibelots du samsara pour nous retrouver seuls avec nous-mêmes face au mur.

L'entourage du Bouddha n'était pas du tout d'accord avec sa décision. Il en va de même pour nous, il n'est pas rare que notre engagement sur la Voie ne soit pas compris de notre entourage. « Quoi, tu passes ton dimanche à t'asseoir à regarder un mur ? ».

Lorsque l'esprit d'Éveil s'affaiblit en nous, il n'est rien de plus efficace que de refaire le parcours que le Bouddha a fait, de nous rappeler l'impermanence de notre vie, de ce corps et la fugacité des choses. Par ce rappel l'esprit d'Éveil est revivifié.

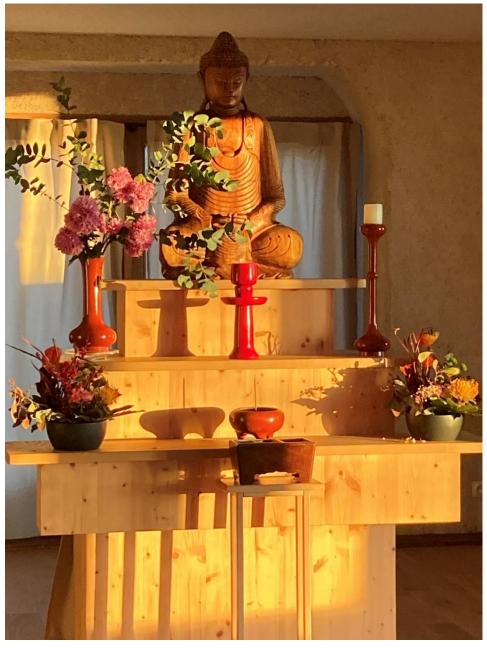
#### Zazen de 11h

Quitter la société ne serait-ce qu'une journée pour venir pratiquer zazen, quitter la société le temps d'une sesshin c'est comme quitter le palais, c'est échapper au tourbillon des phénomènes pour s'ouvrir à la quête de l'essentiel.

La société des hommes, tout particulièrement à notre époque, fait tout pour masquer l'essentiel. La quitter pour le temps d'une journée de zazen ou d'une sesshin, c'est opérer rupture salutaire, une rupture fondamentale. C'est reproduire le geste du Bouddha quittant son palais. C'est également vrai, lorsqu'on vient pratiquer dans un dojo ne serait-ce qu'une heure au matin ou au soir d'une journée remplie par les activités diverses. On quitte le tourbillon pour retrouver l'essentiel d'une vie d'homme, pour retrouver le Réel avec un grand R. C'est prendre ce virage à 180 degrés dont parlait Senseï Deshimaru. Sans ce retour à l'essentiel on est très vite englouti par les phénomènes, par la superficialité d'une vie toute entière vouée à satisfaire ses désirs et ses besoins.

Et puis un jour on rentre dans le cercueil et rien n'a été résolu, on est resté à la périphérie de notre être. Zazen nous donne rendez-vous avec cet essentiel auquel le Bouddha Shakyamuni a voué sa vie. C'est en zazen que l'on peut trancher la grande question de la naissance et mort, la grande question du « qui suis-je ?». Maître Deshimaru ne cessait de nous répéter en kusen : « zazen, c'est rentrer dans son cercueil ». Si on n'accepte pas de passer par ce dépouillement, par cette entrée dans le cercueil, on passe à côté de l'essentiel. Il y a dans la voie du Bouddha et la voie du zen

qui en est l'exact reflet, une radicalité nécessaire sans laquelle on se condamne à passer à côté de l'essentiel d'une vie d'homme. Ce « rentrer dans son cercueil » auquel zazen nous convie s'accomplit en ne restant sur rien, en laissant les pensées aux pensées, en laissant le corps au corps, en laissant la respiration à la respiration, en laissant zazen à zazen. Ne pas se prendre pour un moi-je qui fait zazen. Zazen fait zazen. S'effacer, se dépouiller. Sans cette radicalité dans la démarche et dans la pratique, la voie du Bouddha n'est plus la voie de Bouddha, la voie



du zen n'est plus la voie du zen.

La Voie du zen résonne au plus profond de notre être parce qu'elle permet que ce plus profond vienne à jour.

#### Zazen de 14h

Taraudé par la grande question de la naissance et mort, par le grand koan du « qui-suis-je », le Bouddha s'est assis sous l'arbre de la Bodhi en faisant le vœu de ne pas quitter ce siège avant d'avoir tranché cette question.

Il la tranchera après plusieurs semaines d'assise silencieuse en regardant l'étoile du matin. Quelques temps après la réalisation de l'Éveil, il dira deux choses qui sont les traces même du dépouillement qu'il a vécu en zazen et de la réalisation de sa véritable nature qui en a résulté.

Après avoir énuméré les cinq agrégats constitutifs de ce qu'on appelle le moi, il dira ceci : « Ces agrégats que sont le corps, les sensations, les perceptions, les volitions, les pensées, ceci n'est pas moi, ceci n'est pas mien, ceci n'est ni moi ni mien. »

C'est ce dépouillement total du moi et du mien qui a entre-ouvert pour lui toute grande les portes de l'Éveil. C'est ce que nous sommes aussi conviés à faire, zazen après zazen, laissant le corps au corps, laissant les pensées aux pensées, laissant les désirs aux désirs, laissant zazen à zazen.

Il dira aussi : « La mort a été vaincue, l'immortalité a été réalisée. »

En disant cela, le Bouddha ne voulait bien sûr pas dire que son corps était, par miracle, devenu immortel mais qu'en cessant de s'identifier aux vagues des cinq agrégats, il avait réalisé l'océan originel de la conscience dont les vagues ne sont que des formes éphémères. Les vagues naissent, se développent puis disparaissent, de même que

les agrégats naissent, apparaissent et disparaissent. Quand on reste au niveau des vagues, quand la conscience reste collée au niveau des agrégats, résoudre la grande question de la vie - mort est impossible. Ce n'est qu'en abandonnant l'identification aux vagues des cinq agrégats que la réalisation de l'océan de la conscience originelle est possible. Les vagues naissent et meurent, l'océan ne naît ni ne meurt.

Le koan du « qui suis-je » est ainsi tranché. Mais trancher ce koan du « qui suis-je » suppose de mourir à l'ego, c'est à dire en finir avec l'identification aux cinq agrégats, avec ce qu'on appelle moi ou mien.

C'est ce que zazen rend possible. Zazen ne crée pas la conscience originelle, elle existe depuis toujours, « elle n'est jamais venue à l'existence et n'a jamais cessé d'exister » comme dit Obaku. Mais zazen permet d'en devenir conscient. Zazen nous ouvre à ce que l'on est vraiment, qui n'est pas un moi-je séparé, mais qui est la conscience originelle, nature de bouddha, qui fait un avec l'univers entier.

Il ne faut surtout pas, quand on est un pratiquant de la Voie, évacuer la question de l'impermanence et de la mort, parce qu'elle est un levier spirituel extrêmement puissant, c'est la racine même du grand koan du « qui suis-je ». Suis-je ce corps, oui ou non ? Suis-je ces agrégats, oui ou non ? Quand on cesse de s'identifier à eux, on comprend que notre nature fondamentale n'est pas les agrégats.

Toute la vie du Bouddha est un grand enseignement. Nous n'avons plus, nous qui sommes ses disciples, qu'à mettre nos pieds dans les traces qu'il nous a laissées.

Gérard Chinrei Pilet

## **MONDO**

#### Journée de zazen du 8 décembre 2024

Q1: On dit qu'on fait zazen sans but ni profit mais on se rend bien compte en pratiquant qu'on en retire des bénéfices personnels. Parfois quand je suis en colère ou énervée, je vais m'isoler et faire un zazen. Du coup je me retrouve dans la situation ou je fais zazen avant tout pour moi. Je peux me dire que les autres vont en tirer un bénéfice puisque je vais me calmer et me sentir mieux. Dans une telle situation, est ce qu'il vaut mieux de trouver un autre moyen pour me calmer que de faire zazen ou bien est-ce que je me mets en zazen pour que ça aille mieux pour moi et pour tout le monde?

Il faut surtout choisir cette seconde solution. Tu te mets en zazen et, comme tu le dis, cette pratique de zazen va te permettre de redevenir plus calme, la colère va passer et l'enseignement que zazen te donne, en te permettant de retrouver le calme, c'est que ta colère aussi est ku, vacuité, fondamentalement elle n'a aucune substance. Cela permet de comprendre que zazen est infini parce que si ce zazen a le pouvoir de calmer ta colère, c'est parce qu'il opère le retour à l'esprit vaste et que vu de l'esprit vaste, la colère n'est qu'un phénomène passager. Zazen est toujours au-delà des bénéfices que l'ego pourrait vouloir en retirer. Alors il faut surtout continuer comme ça. En colère, ok je me mets en zazen et je laisse zazen faire zazen. A ce sujet, je voudrais aussi rappeler que le zazen mushotoku ne consiste pas à nier le fait que zazen produise des mérites, ce serait nier la réalité. Zazen produit des mérites, et donne des résultats. Tout à l'heure en entretien, quelqu'un me disait « c'est fou ce que zazen m'a fait changer ». Oui c'est le miracle de zazen, de la nature de bouddha, de l'inconditionné. Mushotoku signifie qu'il ne faut pas s'attacher aux mérites produits, ce qui ne veut pas dire qu'il n'y a pas de mérites mais éviter que l'ego se les approprie. Des mérites apparaissent, laissons-les apparaître, c'est tout.

Il arrivait qu'en kusen, Maître Deshimaru nous fasse une longue liste des mérites de zazen. La liste était longue et cela l'amusait de nous faire une liste aussi longue, pendant qu'en zazen on se demandait si c'est bientôt fini! Mais à chaque fois, quand il avait bien énuméré tous les avantages, il nous disait à la fin ; « quoi qu'il en soit, ne vous y attachez pas!» C'est ça mushotoku. Quoi qu'il en soit, ne vous y attachez pas. Parce que s'y attacher, c'est ramener zazen à la dimension de l'ego alors qu'il nous faut laisser zazen à sa vastitude. C'est pourquoi je dis toujours que zazen fait zazen. Laissez faire zazen et les mérites arrivent. Il n'y a pas besoin de l'ego pour que les mérites arrivent. Non seulement ça mais il y a encore plus de mérites lorsque l'ego ne s'en occupe pas.

Q2 : A la question du qui suis-je, le Bouddha répond par des « ni, ni, ni ... ». Cela ne produitil pas une sorte de vertige ; en fait je suis qui si je ne suis ni cela, ni cela, ni cela ?

- Il ne faut pas en rester au « ni, ni, ni » sinon on peut tomber dans le nihilisme. Qu'est-ce que ce « ni ni ni » nous révèle, permet de nous rendre conscient ? Son intérêt spirituel est énorme, il nous ouvre la porte à ce

que l'on ne peut vraiment nommer et qui est, - si on veut employer des mots -, la conscience originelle, le visage originel comme on dit dans le zen, nature de bouddha. Bouddha a pris conscience, en s'ouvrant à la conscience originelle qu'il a réalisé l'immortalité, c'est à dire le fait que cette conscience-là n'apparaît ni de disparaît.

Avec l'enseignement du Bouddha et celui du zen tout particulièrement, on est toujours au bord du précipice, celui de tomber dans le nihilisme. Et ce qui nous permet de ne pas tomber dans le nihilisme c'est ce que zazen révèle de notre nature originelle.

C'est une question à laquelle il est difficile de répondre par les mots, seule la pratique peut vraiment y répondre. Le Bouddha ne s'en est jamais caché, il a toujours dit : la Voie que j'indique n'est pas facile, parce que ce n'est pas une Voie qu'on peut comprendre en restant à sa périphérie, en la regardant de l'extérieur. C'est une Voie que l'on ne peut comprendre que si on rentre dedans, que si on l'incarne dans notre pratique et notre vie.

Gérard Chinrei Pilet



## **BIENTOT LA FIN DU CHANTIER!**

Nous sommes heureux de voir le chantier avancer, il sera très probablement livré d'ici la

fin du mois de janvier. Nous restera par la suite de prévoir les aménagements intérieurs.







## **POTAGER**

Les récoltes de l'automne ont bien été appréciées à la session d'automne et ont permis comme chaque année de faire les réserves en légumes lactofermentés pour accompagner la guenmai.



## **PROCHAINS EVENEMENTS**

- Journée de zazen dimanche 19 janvier
- Week-end de couture du kesa les 25 et 26 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

### **REDACTION**

Responsable de la publication : Gérard Chinreï Pilet