

En ces premiers jours de septembre, Sendan Zen Ji n'est plus tout à fait le même qu'il y a quelques semaines encore : de nouvelles têtes sont apparues, d'autres s'en sont allées. Au potager, les légumes d'automne sont apparus et disparues les fraises au rouge écarlate. L'atmosphère qui enveloppe le temple n'a plus la pétillance de l'été mais la rondeur suave d'une autre saison qui s'annonce.

Ainsi est la vie : ce ballet incessant des allées/venues. Ne voir d'elle que cela, c'est toutefois l'amputer d'une moitié d'elle-même. Existe aussi ce fond immuable de présence pure sur l'écran duquel toutes ces scènes variées se déroulent. La fleur du printemps n'est pas apparue dans le temps déjà passé du printemps, elle est apparue « maintenant » ; les premières gelées n'apparaîtront pas dans les frimas à venir, elles apparaîtront « maintenant ».

En zazen, quand, le ballet des pensées laissé à lui-même, les intervalles entre elles se font plus larges, la plénitude du pur maintenant laisse entrevoir sa présence silencieuse.

Gérard Chinrei Pilet

# LE REFLET

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

« Laissez venir ce qui vient ; laissez partir ce qui part ». Gérard Chinrei Pilet

## La trace des dragons



« Dans toute activité, vous devriez vous consumer totalement. Comme un bon feu de joie, sans laisser aucune trace de vous-même »

" Esprit zen, esprit neuf " de Shunryu Suzuki

## Les fleurs du Bouddha

**Tanha Vagga (Dhammapada 334)**

Quand on vit sans attention, négligemment,  
Le désir grandit comme un lierre grimpant.  
On court ici et là, d'une vie à l'autre, sans arrêt,  
Comme un singe cherchant des fruits dans la forêt.

## Kusen

**Kusen, vendredi 10 juillet 2020**

Un sumie zen - peinture traditionnelle japonaise à l'encre de chine - représente un cavalier sur son cheval lancé à toute allure. Un homme au bord de la route crie au cavalier : « Où vas-tu comme ainsi ? »

« Je ne sais pas, demande à mon cheval ! », répond le cavalier.

Le cavalier symbolise l'homme ordinaire et le cheval le mental. De même que ce cavalier est emporté par sa monture la plupart des hommes le sont par leurs pensées et leurs émotions. Ce sont elles qui sont aux commandes de leurs vies, sans qu'ils sachent où cela va les conduire. Et c'est ainsi qu'ils vont de vie compliquée en vie compliquée, récoltant souffrance, inquiétudes, angoisses, insatisfactions et déprimés, avec au milieu de tout cela quelques petites joies très éphémères.

La Voie c'est cesser d'être à la merci du cheval fou du mental. C'est voir les pensées telles qu'elles sont, sans substance. Voir les désirs, les peurs, les émotions telles qu'elles sont. Ne pas s'attacher à elles, ne pas être guidé ni dominé par elles mais être au

## Activités marquantes

- Reprise de la pratique à Sendan Zen ji le mercredi 2 septembre 2020
- Journée de zazen du dimanche 20 septembre 2020
- Continuité de la pratique du samu potager
- Reprise des ateliers de couture du kesa le mercredi de 14h à 17h

## Prochains Evènements

- Journée de zazen le dimanche 25 octobre 2020
- Journée de couture du kesa le dimanche 4 octobre 2020
- Teisho par Gérard Chinrei Pilet le mercredi 14 octobre 2020 après le zazen du soir dont le thème est : Sens et portée spirituelle du repentir.
- Cérémonie de Ryaku fusatsu le jeudi 15 octobre 2020 à 18h30.

contraire guidé dans sa vie par la lumière intérieure de l'esprit de bouddha, par la lumière du Dharma.

Cela suppose une pratique quotidienne sans laquelle on est très vite repris par les divagations du mental. Avec elle seulement ce n'est plus la vie qui tire la Voie vaille que vaille, mais la Voie qui tire la vie dans la direction du Dharma.

« Notre vie, disait Maître Deshimaru, doit être semblable à une ligne de kesa constituée de multiples points. Chaque point représente un jour de pratique et à la fin ces points finissent par faire une belle ligne. » C'est la ligne d'une vie tirée par la pratique, totalement différente d'une ligne de vie tirée par le mental et le karma.

C'est le cavalier qui dirige la monture, ce n'est plus le cheval. Et ainsi notre vie finit par ressembler à une ligne de kesa.

Gérard Chinrei Pilet

## Mondo

### Lundi 8 juin 2020

*Pendant le confinement, j'ai relu les quatre nobles vérités, notamment l'octuple sentier où l'on parle d'attention juste et de concentration juste. Est-ce que tu pourrais nous expliciter la différence ?*

- L'attention juste est une attention non duelle. Dans l'attention ordinaire, il y a toujours une séparation entre celui qui porte son attention sur quelque chose et la chose sur laquelle il porte son attention. Dans l'attention juste dont parle le Bouddha, cet aspect duel n'existe plus. Il n'y a plus de dualité entre le sujet qui observe et la chose observée. Le Zen exprime cela en disant : quand vous regardez une fleur, soyez un avec la fleur.



Venons-en à la concentration. Dans sa dimension spirituelle, c'est le samadhi. C'est à dire une totale absorption de la conscience dans l'esprit de bouddha. Cette absorption se produit quand l'esprit ne reste sur rien. Quand l'esprit cesse d'être troublé par le mouvement des pensées, des émotions ou des sensations, il devient stable. Pour évoquer cette stabilité, le Zen prend l'exemple des nuages qui ne dérangent pas le ciel. C'est une concentration non duelle, qui s'accompagne de paix et de félicité. Mais si on s'y attache, le samadhi s'interrompt aussitôt car l'attachement produit un retour immédiat à l'esprit du moi et à la dualité qui lui est inhérente. S'il y a un moi pour se dire « je suis en samadhi », c'est qu'il n'y a pas ou plus de samadhi.

*Ce samadhi on ne peut pas le chercher. C'est quelque chose qui vient sans qu'on s'y attende obligatoirement ?*

- C'est quelque chose qui vient lorsque tous les mouvements de l'ego et du mental sont abandonnés. Les mouvements de l'ego, tels que vouloir ceci et ne pas vouloir cela, chercher ceci, s'opposer à cela ou coller aux pensées n'existent plus dans le samadhi.

La dimension spirituelle ultime requiert la non-dualité. C'est pourquoi la Voie requiert tout notre investissement. Je ne sais plus quel maître disait que passer sa vie en vain à s'occuper d'un tas de babioles est comme un suicide. Cette expression est peut-être un peu forte mais traduit bien le fait que ce qu'on a vraiment de mieux à faire en cette vie c'est de réaliser notre véritable nature, au-delà de toutes les dualités et de tous les opposés.

Gérard Chinrei Pilet

## Coudre le kesa

### Une pratique spirituelle

La première pratique à laquelle nous convie la couture du kesa est de suivre ce qui nous a été transmis.

Maître Dôgen dit dans le Kesa Kudoku : « Lorsqu'on coud le kesa, il ne faut pas changer la méthode traditionnelle en suivant ses propres opinions... On doit suivre la vraie transmission, le véritable enseignement. »

Dès les débuts de la sangha, l'habit des moines et des nonnes disciples du Bouddha fut précisé par de nombreuses règles. Le Bouddha choisit pour sa sangha un habit conforme à l'esprit du détachement qu'il prodiguait.

Il est rapporté dans les Vinaya, qu'un jour le Bouddha a demandé à Ananda, son assistant, de concevoir un patron pour les robes des moines en s'inspirant du plan des rizières. Ainsi, l'habit du moine est-il formé de plusieurs morceaux assemblés. A l'origine, les moines recueillaient les tissus jetés qu'ils lavaient, teignaient puis cousaient pour fabriquer leurs robes. Par la suite, le Bouddha autorisa les moines à recevoir des dons d'étoffes de la part des laïcs. Toutefois, celles-ci devaient être découpées puis cousues. En effet, la confection obéit à « la règle des trois dépréciations » : le tissu est teint, coupé et cousu.

Bien sûr, les modèles ont changé depuis l'époque du Bouddha, mais « l'esprit du kesa conforme au dharma » a été préservé grâce à une transmission authentique et vivante. Dans notre sangha, nous suivons les enseignements transmis par maître Deshimaru qui lui ont été transmis par son maître Kodo Sawaki.

Chaque kesa que nous cousons est en soi une actualisation et une transmission de cet enseignement. C'est pourquoi, un respect scrupuleux des manières de le coudre est important. Cet enseignement précieux déposé dans nos mains, à nous de le transmettre à d'autres en toute fidélité.

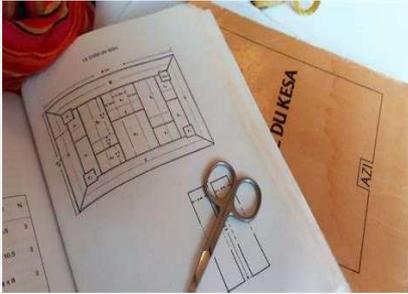
La deuxième pratique est celle de l'attention.

Un maître dit : « l'attention est la lime qui permet de scier un à un les barreaux de la prison de l'ego ».

Le Bouddha avait confié à Ananda la responsabilité d'apprendre aux moines comment coudre leurs robes. Ananda organisa ces rencontres, mais un jour le Bouddha observa que ces cercles de couture devenaient des temps de conversation durant lesquels les moines s'adonnaient aux bavardages frivoles. Le Bouddha condamna fermement ce laisser-aller et prévint qu'« il est impossible à un moine épris de discussions mondaines d'atteindre à volonté la félicité du renoncement, la félicité de la solitude, la félicité de la tranquillité et la félicité de l'éveil. »

Coudre le kesa est une pratique de l'attention dans l'activité. Conscience vigilante qui consiste à vivre dans le présent, dans l'acte même. Il ne s'agit pas de penser et être conscient « je couds le kesa » car dès lors on devient conscient de soi-même et on ne vit plus dans l'acte mais dans « je suis ». Mais de s'oublier soi-même et de se fondre dans l'acte de coudre. C'est l'attention juste, l'un des rayons de l'octuple sentier.

Hédia Koju Ferjani



## Le Potager – l'eau

L'eau, élément d'équilibre dynamique :

Depuis plusieurs étés maintenant une sécheresse chronique s'installe entraînant une pénurie d'eau dans la terre et un affaiblissement des plantes, arbustes et arbres.

Une terre qui s'assèche s'élève en température, se tasse et l'air s'y écoule moins bien. La dynamique des interactions s'affaiblit.



Au potager du Temple, nous bénéficions de l'eau d'une nappe phréatique par un puits qui reste alimenté tout l'été et qui grâce à une pompe, nous permet d'arroser le jardin. Une partie de l'eau de pluie qui coule sur les toitures est également récupérée.

Pour favoriser et augmenter la présence d'eau sur le terrain, il est aussi nécessaire de retenir l'eau dans la terre et en surface et créer des zones d'ombres. A la fois pour la diversité de la faune et de la flore, mais aussi pour apporter un équilibre dynamique et réguler la température.

Pour cela, nous souhaitons creuser un petit bassin de rétention d'eau à infiltration lente dans le potager. Un bassin dont la forme facilite les mouvements naturels de l'eau.

Pour construire ce petit bassin nous nous inspirerons des mouvements de l'eau dans la nature.

Lorsque de l'eau quitte l'océan par évaporation, elle retombe sur la terre en pluie, neige ou glace.

Puis elle continue son cheminement en s'infiltrant ou creusant son lit dans la terre et la roche. Elle coule, creuse, tourbillonne, dissout, dépose, et dessine des méandres jusqu'à retrouver l'océan.

Elle récupère et répartit les minéraux les rendant accessibles à tous les êtres vivants.

Ce type de bassin est creusé à un emplacement où les eaux de ruissellement du terrain s'écoulaient naturellement.

Son contour dessine des méandres.

Le fond est en argile légèrement poreux afin de permettre la diffusion lente de l'eau avec son environnement, et est creusé à différentes profondeurs pour créer des circulations de courants chauds et de courants frais.

Il reste au contact des vents dominants afin de favoriser les ondulations de surface.

Pour maintenir une certaine humidité et ainsi limiter l'évaporation, il est aussi nécessaire de créer des zones d'ombre de différentes qualités.

Dans le potager comme dans toute la dynamique du vivant, les quatre éléments (l'eau, la terre, l'air, la chaleur) s'influencent mutuellement et se fondent les uns dans les autres.

Une terre fertile est constituée d'humus et d'argile qui lui donnent une structure grumeleuse. Cela lui permet d'absorber et de maintenir suffisamment l'eau, à l'air de bien y circuler, et à la chaleur de l'imprégner d'une façon douce et homogène. Ainsi les plantes y plongent leurs racines et s'y nourrissent d'une façon équilibrée, et une multitude d'insectes et animaux s'y activent.

Frédéric Chingyo Favrolt

## Comment lire ?

*« Pratiquez comme si vous deviez mourir demain,  
Étudiez comme si vous ne deviez jamais mourir » dit le Bouddha.*

*« L'étude » : comment lire ? Un bel exemple.*

Son auteur-éditeur anglais, le Vénérable Nyanaponika, présente un titre figurant dans notre bibliothèque : « LES GRANDS DISCIPLES DU BOUDDHA » (1).

*« La manière appropriée d'aborder ce livre [comme tout livre de spiritualité] est plutôt celle de l'exercice de contemplation que celle de l'acquisition d'une érudition objective. Le Bouddha dit que la contemplation est, pour le noble disciple, une part essentielle de la vie méditative. Contempler les êtres nobles, qui ont rompu les liens de l'égoïsme et ont atteint les sommets de la pureté et de la sagesse, est un grand encouragement pour ceux qui se sentent encore loin de la délivrance. Leur vie nous démontre que les idéaux spirituels énoncés par les Enseignements n'ont rien d'imaginaire, mais qu'ils peuvent être réalisés par des êtres humains ordinaires luttant contre des infirmités identiques à celles que nous trouvons en nous. »*

De nombreux livres sont consacrés au Bouddha et à son enseignement, mais très peu au troisième des trois Trésors, au noyau des premiers disciples du Bouddha : la Sangha.

## Huit satori du grand Homme (dernier enseignement du Bouddha) :

- Désirer peu
  - Le contentement
  - La paix
  - La détermination
  - L'attention constante
  - L'assise silencieuse
  - La sagesse
- 
- L'absence de vaines discussions

## Contactez le temple

Temple Sendan Zen ji  
234, rue Pierre Véronique  
07430 Colombier le Cardinal  
Tel : 07 81 85 16 90

## Rédaction

Responsable de la publication :  
Gérard Chinreï Pilet

Conception :  
Patrick Reïgen Nosrée

Cet ouvrage, en deux tomes, comble cette lacune et nous présente les portraits biographiques de vingt-quatre disciples éminents du Bouddha, dont un chapitre de 85 pages consacré à douze « Femmes grands disciples ».

L'ouvrage, dont la source principale est le canon pâli, réussit et ce n'est pas le moindre de ses mérites à nous faire ressentir l'atmosphère de ce que fut la fondation du bouddhisme.

Faisant confiance au Bouddha et en son enseignement et s'appliquant de tout cœur à pratiquer la Voie, on voit tout au long de ces pages « les grands disciples du Bouddha » surmonter toutes les limitations que nous avons tendance à considérer à tort comme naturelles et comment ils accèdent à une dimension de vraie noblesse spirituelle.

Ce livre comble une lacune, « d'autant plus criante » dit l'auteur, que la vraie dimension du succès du Bouddha en tant que maître spirituel peut ici se mesurer à son habileté dans l'art de former ses disciples, « dresseur insurpassable de ceux qui doivent être domptés » dit un verset canonique. L'éclat du Bouddha en tant que maître ne tient pas seulement à la clarté de son enseignement, mais aussi au pouvoir d'illuminer ceux qui vinrent à lui pour prendre refuge - la Sangha - et à faire d'eux des sources de lumière. Sans la Sangha, sans communauté de disciples pour témoigner de ses pouvoirs transformateurs, l'Enseignement, le Dharma, serait seulement un corps de doctrines et de pratiques formelles, admirablement lucide et intellectuellement rigoureux, mais à l'écart des préoccupations humaines essentielles. Le Dharma prend vie dans la mesure où il touche à l'existence, c'est ce que rend palpable ce grand livre.

« L'étude » : comment lire, demandions-nous ?

Avec « LES GRANDS DISCIPLES DU BOUDDHA » nous avons et la méthode et la matière.

Bernard Ryugaku Peyronnel - Bibliothèque Sendan Zen ji

(1) Éditions Claire Lumière

Mujo seppo



Merci à tous les pratiquants pour leur attentive contribution