

SOMMAIRE

EDITORIAL	3
Sesshin de Printemps – Gerard Chinrei Pilet	5
Teisho – Shoten Minegeshi Roshi	17
LA PREMIERE NOBLE VERITE – GERARD CHINREI PILET	21
De La Colere – Marc Zagetsu Shaver	24
Le Juste Milieu — Anne Reikyo Chevalier	28
PRINCIPAUX EVENEMENTS EN PHOTOS	30
Dojos Affilies a L'Association Kan Jizai	35
Calendrier 2024	37

BODAISHIN | REVUE DE L'ASSOCIATION KAN JIZAI

Directeur de la Rédaction : Gérard Pilet Rédacteur en Chef : Hédia Ferjani

Secrétaire de rédaction et maquette : Christophe Mourtel Photographies : Claude-Eric Philisot, Marie-Ange Traub,

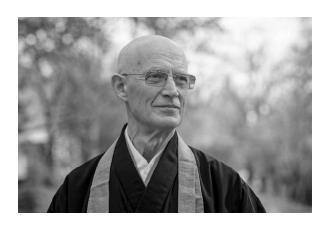
Patrick Chemery, Hédia Ferjani

Association Kan Jizai

234 Rue Pierre Véronique 07430 Colombier le Cardinal

Tel: 07.81.85.16.90 Email: contact@kanjizai.fr Site internet : www.kanjizai.fr

ISSN: 2275-3745



Editorial

uelques semaines après son éveil, le Bouddha mit en mouvement la roue du Dharma. Il y fit le constat de la portée universelle de *dukkha*, la souffrance sous ses différentes formes et le sentiment chronique d'incomplétude; il en diagnostiqua les causes, à savoir les attachements, les trois poisons de l'avidité, de la haine et de l'ignorance qui les escortent immanquablement et la vision dualiste qui fausse la vision que l'on se fait de soi, de la vie et du monde; enfin il prescrivit la pratique de la Voie de l'éveil pour l'éradiquer et nous ouvrir au véritable juste milieu qui transcende tous les contraires.

Cette Voie précieuse s'est pour le bien des êtres transmise au fil des siècles et est parvenue jusqu'à nous à travers *Taisen Deshimaru* qui quitta son Japon natal pour nous l'apporter en Europe. Sous sa guidance et sous sa puissante impulsion, de multiples lieux de pratique furent créés, que ce soit sous formes de dojos, de monastères ou de temples. Parmi ceux-ci, *Sendanzenji*, « le temple de l'arbre du zen », comme le baptisa maître

Okamoto, situé à une portée d'œil de la vallée du Rhône et des sommets alpestres. S'y déroulent une pratique quotidienne de zazen mais aussi des stages de couture, des journées de zazen, des cérémonies d'hossenshiki et bientôt de petites sesshin quand, suite aux travaux d'agrandissement qui vont bientôt commencer, la capacité d'accueil va être agrandie.

C'est ainsi que la sangha Kanjizai, à travers Sendanzenji et les différents dojos où pratiquent ses membres, va devenir « l'un des innombrables grains de sable qui ont transmis la Voie du Bouddha depuis Shakyamuni ».

Décembre 2023



RIEN NE FAIT OBSTACLE A LA LUMIERE – MU GE KO

4 Bodaishin n°18

SESSHIN DE PRINTEMPS

GERARD CHINREI PILET

Domaine du Fan, du 16 au 21 avril 2023

PREMIER JOUR

ZAZEN DE 7 HEURES

ommence ce matin notre sesshin annuelle de printemps. Durant ces six jours de pratique de la Voie, portons notre attention sur trois points :

- Le premier est de suivre le rythme de la sesshin, d'abandonner l'esprit de préférence et de se fondre dans ce rythme sans discuter, sans regretter ceci ou cela. Quand c'est zazen: zazen. Quand c'est samu: samu. Quand c'est repos: repos. Quand c'est l'heure de telle ou telle activité: pratiquer telle ou telle activité.
- Le deuxième point auquel nous devons veiller ensemble, c'est la concentration, la présence à l'instant. Cela suppose de veiller à ne pas être pris par les pensées, car très souvent les pensées nous mettent à côté de l'instant présent, mais aussi de ne pas se laisser emporter par les paroles. Parlez seulement quand c'est nécessaire ou lors d'un moment de détente. C'est tout! Quand les pensées ou les paroles ne nous emportent pas, on peut alors découvrir la saveur de plénitude de l'instant unique, de la pure présence. Cette présence à l'instant assure un continuum entre zazen dans le dojo et les activités diverses extérieures au dojo.
- Et enfin le troisième point sur lequel porter notre attention, c'est la pratique du service désintéressé qu'on appelle samu dans notre école zen. Servir la *sangha*, c'est lui offrir notre énergie, notre temps et nos compétences. Samu n'est pas un « boulot » mais un

service désintéressé en tant que pratique-actualisation de la Voie. Service désintéressé signifie qu'on n'en attend rien à titre personnel, c'est une pratique magistrale pour aller au-delà de l'ego. Avec le service désintéressé et zazen, l'esprit de bouddha devient présent dans toute la sesshin.

Tels sont les trois points que la voie du Bouddha, la voie du Zen nous invite à pratiquer pour grandir dans notre pratique.

ZAZEN DE 11 HEURES

Ne restez sur rien, n'entretenez rien. Regardez les pensées aller et venir comme on regarde un train qui passe sur le quai d'une gare. Ne montez pas dans le train. Ne pas monter dans le train, c'est shikan : l'observation. Shikan agrandit l'espace entre les pensées. Et cet espace, c'est l'esprit vaste, l'esprit de bouddha qui est toujours là au contraire des pensées qui vont et viennent. Plus l'espace entre les pensées s'accroît, plus on devient libre vis-à-vis d'elles. Et plus on devient libre vis-à-vis des pensées, plus on devient libre vis-à-vis de nos actes, mais aussi de nos paroles. La parole compulsive, parler pour parler, ne nous emporte plus. En somme, le retour à l'esprit vaste peut changer nos vies, faire de nous autre chose que des automates manipulés par leurs pensées ou leurs émotions.

DEUXIEME JOUR

ZAZEN DE 7 HEURES

« Chaque jour est le premier, vis-le comme si tu venais de naître. La seule chose qui existe est cet instant unique : l'éternel présent. Ta vie est cet instant sans limite, cette réalité toujours renouvelée » dit Kodo Sawaki.

Quel est notre vécu du temps ? Si on regarde sincèrement, on s'aperçoit qu'il est à quatrevingt-dix-neuf pour cent dominé par son aspect chronologique : avant, maintenant,

Décembre 2023 5

après. De ce fait, on ne vit jamais vraiment le présent pour lui-même, on le vit toujours avec plus ou moins la pensée d'un avant lui ou celle d'un après lui. Bien sûr, le temps chronologique existe mais si on veut vraiment aller au fond des choses, si on veut expérimenter la réalité la plus profonde de notre existence, il faut, à certains moments, abandonner le temps chronologique et revenir au pur ici et maintenant, à l'éternel présent.

Notre vie est neuve à chaque instant parce que tout change à chaque instant. Parce que, pour reprendre les mots du Bouddha, « à chaque instant nous naissons et nous mourons ». En zazen, lâchons l'avant, lâchons l'après. Cessons de considérer cet instant comme le prolongement du précédent. Cessons de le considérer aussi comme l'avant du moment suivant. Cet instant unique est là dans son absoluité et pas relativement à un avant ou un après.

Notre vie est absolue, infinie. Comment réaliser cette infinitude, cette absoluité de notre vie ? En lâchant le temps chronologique et en nous ouvrant totalement à l'éternel présent, à l'instant unique, à l'instant absolu. Tout est là dans cet instant unique, tout. C'est pourquoi, sur toutes les voies spirituelles, la concentration est tellement importante. Ne pas se laisser avoir à tout bout de champs par le mental qui nous fait traîner dans l'avant ou l'après et nous coupe de la saveur unique de l'éternel présent. A chaque instant tout est nouveau. Ce que nous sommes ici et maintenant, à ce moment précis, nous ne l'avons jamais été et ne le serons plus jamais. Si notre vécu du temps se limite à sa dimension chronologique, nous ne trouverons jamais la vraie vie. On sera à moitié mort et à moitié vivant, traînant dans le devenir.

Par où entrer dans la dimension absolue de notre vie ? Par cet instant unique ! C'est par là et par là seulement qu'elle peut se révéler.

ZAZEN DE 11 HEURES

« Chaque jour est le premier, vis-le comme si tu venais de naître. La seule chose qui existe vraiment est cet instant unique : l'éternel présent. Ta vie est cet instant sans limite, cette réalité toujours renouvelée. En cet instant sans limite, la seule chose qui existe vraiment est cet instant unique. Même le passé est entièrement nouveau » dit Kodo Sawaki.

« Même le passé est entièrement nouveau » : le passé prend la saveur de cet instant unique lorsqu'on réalise le pur ici et maintenant, l'éternel présent. Si on regarde en nous et autour de nous, on s'aperçoit que, pour nous humains, gérer sagement le passé sagement est extrêmement difficile. La plupart des gens se divisent en deux catégories dans leur manière de vivre le passé :

- Ceux qui ont connu des jours heureux dans le passé jettent sur lui un regard nostalgique et disent : « Autrefois, c'était ainsi mais maintenant c'est fini... ».
- Ceux qui ont connu des épreuves dans le passé jettent sur lui un regard plein d'amertume et disent : « Après toutes ces épreuves, la vie n'a pas grand goût pour moi ». Ces visions plombées du passé entraînent une vie plombée.

Le remède à cela, c'est dit, Kodo Sawaki, de trouver la saveur unique de l'instant présent, du pur ici et maintenant. Quand elle est expérimentée par la pratique, notre vie devient une vie de plénitude et même le passé en prend la saveur.

Dans notre société moderne, où vitesse et précipitation sont une règle quasi-générale, le temps chronologique est souvent le seul temps vécu.

Bien sûr le temps chronologique existe mais dans la société moderne, le rythme s'en est tellement accéléré que les gens ont le sentiment de courir sans cesse après le temps. Ainsi on court vers le cercueil éperdument, au