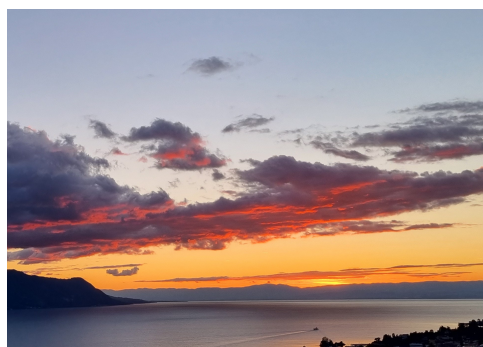




SANSUI  
DOJO ZEN  
CLARENS - MONTREUX



Notre godo  
Chantal Rozā  
Baiettini  
partage...

### QUELQUES RÉFLEXIONS

Bonjour à vous tous,

La reprise est dans le collimateur et les belles chaleurs de cet été 2022 semblent nous laisser quelques répits.

Le comité du Sansui a décidé de maintenir pendant ce temps estival une permanence de pratique de zazen le mercredi soir pour autant que 3 personnes s'inscrivent jusqu'au mardi sur le site whatsapp du groupe. La fréquentation a donc été maintenue et le concept a rencontré un certain succès.

Pendant ce laps de temps d'autres ont participé à un camp d'été. Un moine est né en juillet au Temple de Weiterswiller qui vient donc agrandir la sangha du Sansui. Bienvenue à sa nouvelle énergie !

Le camp d'été à La Gendronnière en août avec Maître Roland Yuno Rech s'est déroulé dans une douce chaleur. Comme chaque année l'organisation générale s'est concentrée sur les différentes responsabilités et sur le plan Covid. Tout s'est déroulé dans le respect des règles (port du masque à l'intérieur) et la cohésion de l'équipe responsable des anciens a permis que ce nouveau camp se déroule dans la joie, la paix et la bienveillance.

...suite p.2



**C**omme nous vous l'annoncions dans notre première newsletter, nous fêtons cette année les 30 ans d'existence du dojo SANSUI (rappel : montagne et eau, car situé au bord du lac et adossé aux montagnes.)

Amis de près ou de loin, pratiquants anciens, occasionnels ou de fraîche date, venez faire la fête !

Vous trouverez tous les détails utiles en dernière page, pas besoin de s'inscrire. Mais si vous souhaitez partager un souvenir, des photos ou une anecdote, faites-nous signe.

Vu de loin, le zen peut donner une impression de sévérité, mais on vous jure qu'on sait aussi sourire, rire et bien rigoler ! Et ce sera le cas le samedi 22 octobre.

On vous attend avec grand plaisir, que l'énergie de cette fête fasse prospérer encore longtemps notre dojo !

La sesshin d'automne dans le Jura aura lieu  
**du vendredi 18 au dimanche 20 novembre**  
(arrivée le jeudi dès 17h)

Pour les détails et l'inscription, voir le site, rubrique Actualités

Ceci est notre deuxième lettre d'information à parution en principe saisonnière. Elle est disponible sur notre site, où vous pouvez vous y abonner.

Durant un camp d'été, au-delà de rencontrer des pratiquants amis(e) de longue date – ce qui est toujours un plaisir – le cadeau principal c'est l'état d'esprit spécial qui devient contagieux. Chacun est en quelque sorte exempt de ses tâches/obligations quotidiennes, et a tout le loisir d'exprimer à travers les samus, les responsabilités, au sein des ateliers..... sa Belle Nature.

Tous les rapports humains, même s'il persiste parfois quelques frottements d'ego, sont vécus dans l'esprit de partage, de politesse amicale, d'accueil à l'autre. La croyance au genre humain se fortifie et remplit ensuite la valise du retour. C'est cela « pratiquer le gyoji » !

Des nouveaux jeunes pratiquants, fruits de notre société qui peut vite tomber dans l'ecoanxiété, ont été entourés comme il se doit. L'ordination de 6 Bodhisattvas et de 3 nonnes ont clos ce stage à la Gendronnière.

Espérons que ces nouveaux ordonnés iront grandir les sanghas des dojos de province et poursuivront la pratique de zazen avec l'énergie qu'ils ont reçus au Château de la Non Peur.

Taisen Deshimaru disait « Je jette des graines, et peut-être certaines d'entre elles germeront ». Bonne continuation de pratique à toutes et tous.

Mon profond gasshō.



Chantal prépare les personnes qui vont être ordonnées

## Les joies du samsara selon Jean-Marie

Quel sens donner à cette existence ? Une question existentielle centrale, parmi tant d'autres. Constamment à la recherche de situation hédoniste, dans le besoin de satisfaire la petite voix du moi si exigeante, sans quoi un sentiment pernicieux émerge. Toujours exhorté à réaliser diverses tâches qui, finalement, n'apportent que satisfaction éphémère sans donner de réponses cohérentes à l'importance de vivre dans ce monde des phénomènes. Dès lors, y a-t-il un sens justifié et si pertinent à cette existence ? Obnubilé par la conquête de l'objet du désir, asservi par le diktat de l'ego, la vie n'est pas une sinécure ! En proie aux émotions et pensées incessantes, emprisonné dans un corps fébrile et vieillissant, le quotidien s'avère souvent compliqué, d'autant que l'interaction avec nos semblables tout aussi sensibles, épris parfois des mêmes états d'âmes, additionne toute la complexité dans la gestion de notre quotidien.

Si l'esprit pur est parasité par les sollicitations des pensées et émotions, deux systèmes parfaitement organisés et complices, ceux-ci ne représentent malgré tout que la pointe de l'iceberg. Le domaine dans lequel nous vivons indépendamment de notre volonté est celui de l'influence du patrimoine karmique. Ce dernier gouverne constamment notre état d'esprit et son mode opératoire est l'activation des émotions. Ce dernier point est celui même qui nous affecte le plus. Il se manifeste abruptement, sans avertir de sa visite, et dans n'importe quelle circonstance du moment. Il existe près d'une centaine d'émotion et il est souvent compliqué de les interpréter avec précision. Hors d'atteinte par le domaine des cinq sens, l'émotion est fugace et non saisissable et lorsqu'elle disparaît, on peut parfois en décrire le ressenti. Ce sombre tableau n'est pas une vision négative et défaitiste de notre existence, mais juste un constat dans l'observation et beaucoup de lucidité. A la suite de quoi, il s'agit soit de vaquer à ses éternelles occupations, soit d'abandonner l'esprit du déni, en s'éveillant à la réalité de la vie, dans le ici et maintenant, dans un état d'esprit de pleine présence.

Conscient de nos actions et propos exprimés à chaque instant, nous avons le choix de décider et nous pouvons, à chaque moment et de manière consciente, influencer notre humeur et notre état d'être. La pensée juste, l'attitude juste, nous accompagne vers la voie de la légèreté, lentement mais indéniablement.

(suite p. 3)

### Les joies du samsara (suite)

Depuis notre enfance, nos parents proches, eux-mêmes conditionnés par les injonctions d'une société aveuglée par l'appât du gain, nous transmettent le virus de l'avidité, du devoir d'accomplissement ultime. Développer un statut social élevé devient une obligation vitale pour la santé mentale et l'accumulation d'objets, une nécessité. Se distinguer par rapport à ce paradigme est déjà en soi le début d'un besoin d'éveil. Le schéma de fonctionnement de notre quotidien, ainsi que le regard sur les événements du monde, nous éclaire sur la nature ignorante de notre état d'esprit, qui ne voit que la partie émergée de notre existence. En effet, nous évoluons sans cesse à la recherche du plaisir immédiat, emprisonné dans le domaine des cinq sens, excluant toute approche spirituelle ou métaphysique.

La voie du Bouddha, en procédant à la déconstruction lente de l'ego, nous accompagne vers la voie de la liberté, qui n'existe pas à l'extérieur de soi-même. Dans la pratique qui nous enseigne la loi de la non séparation, nous comprenons qu'il est utopique de vouloir essayer de se dissocier de son ego, mais nous pouvons néanmoins apprendre à l'appivoiser, l'éduquer lorsqu'il exprime ses caprices.



Moyeu de la roue du samsara de Thiksey: porc, coq et serpent, symboles respectifs de l'ignorance, de la convoitise et de la colère.

Et pour comprendre son mode de fonctionnement, il n'y a que la pratique de l'assise noble, le zazen. Notre pratique du zazen nous offre l'opportunité de sonder les abysses de notre mystérieuse entité. Dans la posture et la respiration soigneusement appliquées, l'esprit observe avec détachement et vigilance l'agitation du petit-moi si puissant, qui s'accroche pour ne pas tomber dans le vide, plus communément appelé la vacuité dans le zen. Tout le monde peut pratiquer zazen, mais il n'est pas donné à tout le monde de le pratiquer, car encore faut-il ne pas avoir peur du vide...

Dans l'assise du zazen, toutes les questions existentielles sont résolues, car en effet celui qui se les pose a totalement disparu. L'éveil se révèle. Cet agrégat d'atomes de carbone couplé à une conscience pure s'unifie avec le cosmos. Cet effet est exprimé par un ressenti puissant, par le pratiquant assidu. Le bodhisattva confirmé sait qu'il est vain de chercher quoi que ce soit, où que ce soit, la réponse à quoi que ce soit. Alors comme disait Maître Deshimaru « Faites zazen éternellement, s'il vous plaît ! ». Pour comprendre inconsciemment, naturellement et automatiquement notre vrai sens dans cette existence.

jean-marie kô gyô cozzarolo

### La citation qui fait du bien...

*J'ai eu beaucoup de soucis dans ma vie...rares sont ceux qui sont arrivés.*

Attribué à Mark Twain



**SESSHIN**  
18 au 20 novembre 2022  
Dojo zen Sansui - Clarens  
www.dojozensansui.ch

Centre de vacances  
**La Cézille - 1273 Arzier**

Étudier la Voie du Bouddha, c'est s'étudier soi-même. S'étudier soi-même, c'est s'oublier soi-même. S'oublier soi-même, c'est être éveillé par les dix mille dharmas. Être éveillé par les dix mille dharmas, c'est abandonner corps et esprit ainsi que corps et esprit de tout être.  
Dôgen, maître zen du XIII<sup>e</sup> s.

**Sesshin**

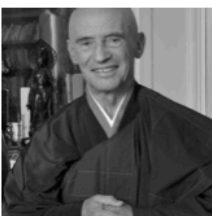
Depuis les origines, depuis l'époque du Bouddha Shakyamuni, les sesshin sont au cœur de la pratique du zen. Sesshin signifie « toucher l'esprit véritable ». En sesshin, on abandonne son égoïsme, on s'harmonise avec les autres et avec la vie cosmique.

Chaque action est la continuation de zazen. Le travail pour la collectivité (samu), les repas, le sommeil sont l'anneau de la Voie, dokan, sans début ni fin.

**Zazen**

Pratiquer zazen, c'est retrouver ses véritables racines et retourner à sa condition normale, c'est comme rentrer à la maison après avoir erré longtemps dans des terres étrangères. C'est vivre sans séparation, sans opposition. Comme l'eau et le poisson, le ciel et l'oiseau.

Maître Roland Yuno Rech dirigera la sesshin.



Après trois années de travail dans l'industrie, il partit en voyage autour du monde et découvrit la pratique de zazen au temple d'Antaiji à Kyoto. Touché par cette expérience, il décida en 1972 de suivre l'enseignement de Maître Deshimaru à Paris. Il devint son disciple et en reçut l'ordination de moine en 1974.

En 1984, il reçut le shiho (transmission du Dharma) de Maître Renpo Niwa zenji du temple d'Eiheiji.

En 1986, il participa à la fondation de l'Union bouddhiste de France dont il fut vice-président pendant 15 ans. Il enseigne la pratique au temple Gyobutsuji à Nice, ainsi qu'au temple de La Gendronnière et dans de nombreuses

sesshin en Europe. Il est responsable spirituel de l'Association Bouddhiste Zen d'Europe (ABZE).

**Informations et inscription**



**Centre de vacances La Cézille - Accès**  
<https://www.la-cezille.ch/plan-dacces/>

**En voiture**  
Autoroute Genève-Lausanne, sortie Gland. A droite, suivre Vich et Begnins. A la sortie du hameau de la Cézille, juste après la courbe, prendre à droite La Vy de Begnins et suivre les panneaux.

**En train**  
De Genève ou Lausanne, descendre à Nyon, puis train Nyon-Saint-Cergue. Descendre à Genolier. Nous viendrons vous chercher à la gare.

Dans ce cas, veuillez le signaler à l'inscription avec votre heure d'arrivée et appeler le +41 78 723 59 26

**A SAVOIR**

Arrivée le jeudi 17 novembre en fin d'après-midi. Le repas sera servi vers 20h30.

La sesshin dure deux jours et demi.

Départ le dimanche 20 novembre après le repas de midi et les nettoyages.

Coût  
CHF 160.- ou € 120.- pour les résidents de la zone euro. Les chèques ne sont pas acceptés. Un virement bancaire est possible au nom de l'Association dojo zen Sansui - 1815 Clarens (Suisse). Indiquer le motif du versement.  
IBAN : CH62 0900 0000 1586 2739 8

A prendre avec soi

- un tapis (zafuton)
- un coussin de méditation (zafu) noir
- un kimono ou une tenue confortable de couleur sombre
- un sac de couchage ou des draps et une taie d'oreiller
- un bol et une cuillère (oryoki)



Par mail à l'adresse suivante en indiquant les données du bulletin d'inscription [info@dojozensansui.ch](mailto:info@dojozensansui.ch)

ou par courrier à l'adresse suivante  
Dojo zen Sansui  
Rue du Port 4  
1815 Clarens (Suisse)

En utilisant le bulletin ci-dessous

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

NPA : ..... Localité : .....

Pays : ..... Tél : .....

Mail : .....

Arrivée prévue le ..... à .....

Si arrivée par train à Genolier, indiquer l'heure.....

0 Débutant    0 Bodhisattva    0 Nonne ou moine

Pouvez-vous remplir une ou plusieurs de ces responsabilités

0 Kyosaku    0 Drums    0 Ino    0 Clochette

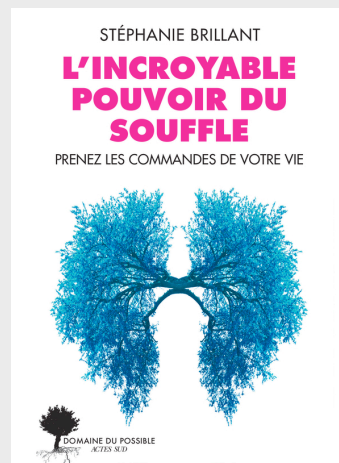
**J'ai lu...j'ai aimé**

De la respiration reflexe, peu ou pas consciente, passer au souffle et rencontrer ce pouvoir reliant monde intérieur et extérieur. Le souffle nous révèle et c'est en même temps un outil de transformation puissant, participant aux processus de guérison tant physiques que mentaux et psychiques.

En plus des aspects physiologiques pour comprendre la respiration, ce livre est aussi un guide pratique, avec des exercices. Quelle est ma respiration, comment je peux l'améliorer. Le souffle permet l'harmonisation intérieure et offre une voie d'accès à la conscience.

J'ai aimé qu'au-delà des techniques permettant de soigner sommeil, maux de dos, addictions, stress ou dépression, l'auteure évoque aussi les cheminements spirituels. Elle évoque le souffle en lien avec, par exemple, les états de conscience modifiés, l'égo, les sorties du corps et les ouvertures de la conscience. La bonne respiration peut aider à rétablir un état optimal. A explorer et pratiquer sans modération !

A disposition au dojo pour être emprunté, Catherine, sept. 2022





## PROGRAMME

17h00	On arrive
18h00	On prend l'apéro
18h30	On remercie
19h00	On fait la queue au buffet *
20h00	On écoute et on regarde
21h00-21h30	On apprécie la musique de Mario et son groupe **
21h30-22h00	On écoute et on regarde
Dès 22h00	On danse !!

\* contribution 15.- tout compris \*\* chapeau pour les musiciens

*En 1992, deux soeurs fraîchement ordonnées nonnes à La Gendronnière décident de mettre à disposition un lieu de pratique dans la région, à Vevey, puis à Clarens.*

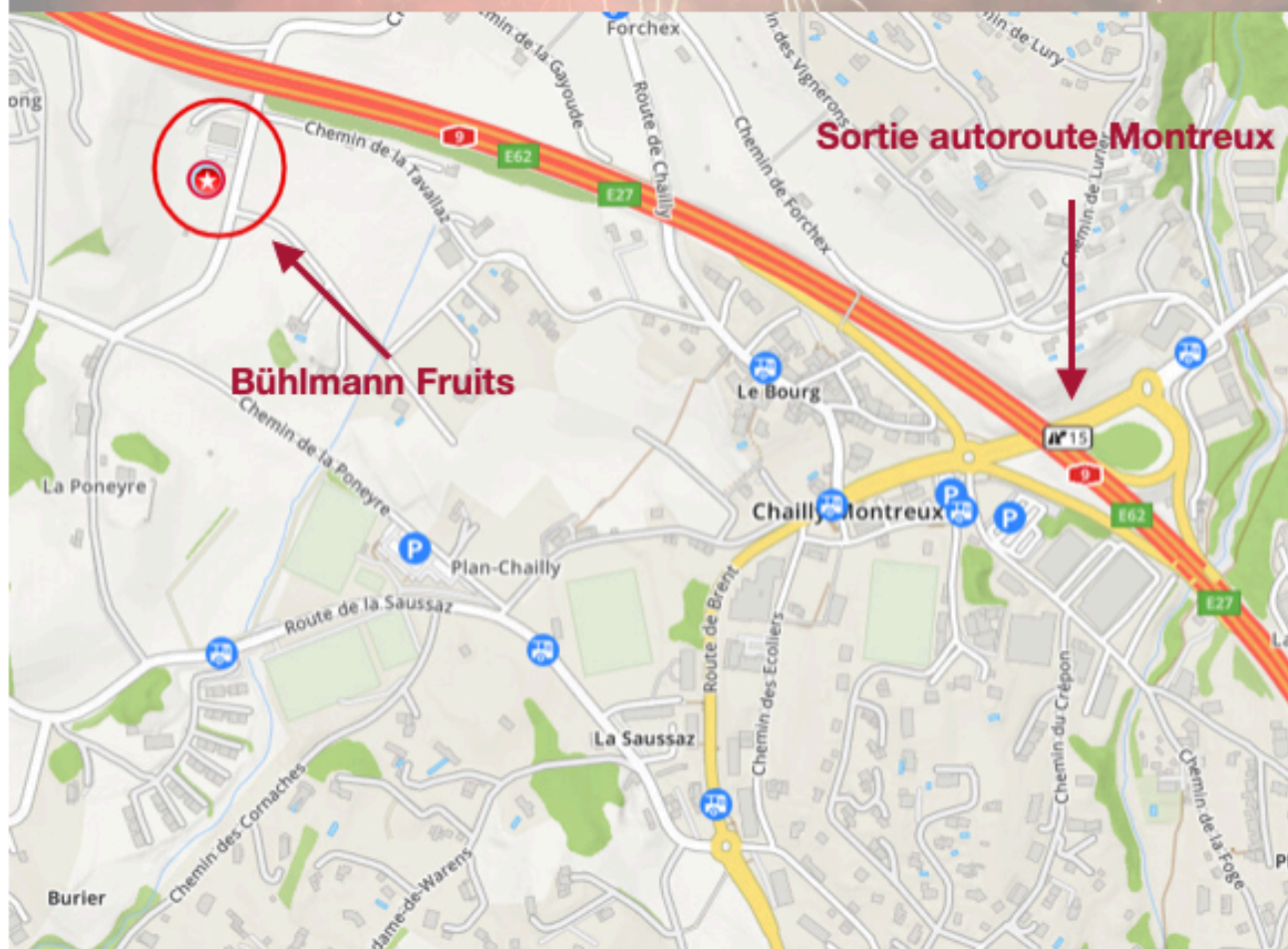
*Depuis lors, trois fois par semaine la clochette de la porte du dojo tinte à chaque arrivée d'une personne souhaitant découvrir zazen ou continuer une pratique de plus ou moins longue date.*

**Ça se fête !**

**La fête aura lieu chez FRUITS BÜHLMANN  
Pas besoin de s'inscrire**

**Cela se trouve à proximité de la sortie d'autoroute de Montreux,  
sur la commune de Blonay.**

**Ch. de la Poneyre 31  
1807 Blonay**



**Pour toute question  
Contacter Ivan au  
077 447 8431  
seris@optimix.ch**