



SANSUI
DOJO ZEN
CLARENS - MONTREUX



Notre go-go
Chantal Rozà
Baiettini
partage...
SES RÉFLEXIONS

Voici l'automne 2023. Les premiers frimas nous enveloppent d'écharpes et de chaussettes qui vont nous bichonner pour les mois les plus frileux de l'année.

La nature se pare d'or et de rouge à tous les degrés d'intensité possibles tout en laissant tomber délicatement sur le sol les fleurs et les feuilles que le printemps et l'été précédent avaient gentiment coloré.

Dame nature se repose en apparence, mais secrètement elle prépare un nouveau printemps.

Dokan.

Passé les chaleurs de l'été la sangha du Sansui a repris la pratique au dojo avec en point de mire la mise en place de la préparation de notre sesshin annuelle à la Cézille du 9 au 12.11 qui va accueillir Roland Yuno Rech ainsi qu'une sangha élargie.

Distribution des responsabilités, organisation du transport du matériel. Il faut de la cohésion au sein des personnes investies, de l'efficacité, du partage et pour que tout roule le mieux possible y ajouter sourires et amitié.

Nous ne faisons en fait que mettre en avant la paramita du DON de notre personne et de nos capacités qui vont être partagées entre les uns et les autres pour simplement le bon fonctionnement de la sesshin.

Bonne préparation à tous et bonne continuation dans notre pratique.

I shin den shin

La vie d'un dojo n'échappe ni à l'impermanence, ni à l'interdépendance...

Après une conférence ce printemps avec la nonne Kankyo Tannier qui avait attiré plus de soixante personnes et amené au dojo plusieurs personnes pour des séances d'initiation, la rentrée se fait moins dynamique. Le noyau des pratiquants reste stable, mais il n'est pas grand et soumis également à des variations liées à la vie familiale et professionnelle de chacune et chacun.

Maintenir l'activité d'un dojo demande la mise en oeuvre continue des six paramitas*. Notre go-go souligne ci-contre l'importance de la première, le don. Mais il faut également manifester les autres paramitas, notamment la patience, la persévérance, la sagesse, la concentration !

Faire partie de la sangha d'un dojo, c'est continuer la pratique, il n'y a pas d'un côté la pratique « noble » de zazen et d'un autre la gestion plus ou moins ennuyeuse des activités nécessaires au maintien du dojo...

Nous avons mis sur pied au début de l'an passé une association pour mieux répartir les tâches et alléger la charge de Chantal. Il s'agit maintenant de s'assurer que tout soit mis en oeuvre pour continuer d'offrir ce précieux lieu d'accueil et de transmission du Dharma aux personnes en recherche !

Cela demande de l'énergie, bien sûr. Mais aussi d'accepter humblement que l'impermanence n'est pas un concept abstrait, mais la manifestation même de la vie.

* *paramita* : en sanskrit, pratique ou vertu transcendante.

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

Shakyamuni bike De Jean-Marie Cozzarollo

Shakyamuni Bouddha, champion de la petite reine.

A l'ère des sociétés tribales et des cultures celtiques, les jeux de divertissement et autres activités sportives asservies au bien-être étaient peu courantes. La principale préoccupation des populations s'exprimait par la faim et pour la satisfaire, le gain des territoires fertiles vierges ou déjà occupés s'avérait vital. Ainsi, la subsistance au quotidien représentait un défi sans répit. De son côté, le petit Prince Siddhârta Gautama quitta le palais royal afin d'essayer de comprendre, par diverses pratiques ascétiques ainsi que par le yoga, l'origine de la souffrance qui gangrène les sociétés humaines.

Mais supposons que Siddhârta soit né au 21^{ème} siècle. Comme tous ces petits camarades de classe et copains du quartier, Siddhârta développe très tôt les capacités d'apprendre à maîtriser son premier moyen de locomotion, le vélo. Enfant unique et issu d'une famille aisée, Siddhârta se voit alors offrir les meilleures montures à ses anniversaires et à chaque fois, il s'expose fièrement devant les autres enfants du quartier avec son nouveau vélo de dernière génération. A l'adolescence, où l'ego fleurit à son paroxysme, l'esprit de compétition l'envahit fermement et de manière naturelle, il enchaîne les heures d'entraînement et ne compte plus les kilomètres parcourus. Avec l'expérience ainsi acquise, Siddhârta comprend que le moindre détail technique et comportemental fera augmenter radicalement ses performances.

En effet, avant chaque sortie il ajuste le cuissard et son maillot, se munit de ses accessoires tels le casque et les lunettes, sans oublier le gel liquide afin de prévenir et combler ses fringales. Avec la plus grande concentration, il vérifie avec précision la pression des pneus, conscient qu'il y va de sa sécurité, ainsi que l'aspect général en n'oubliant pas les freins. Cependant, avec les années qui passent

et malgré tous les efforts consentis, ses performances stagnent et Siddhârta éprouve de plus en plus de lassitude dans sa pratique. Toujours à la recherche des éléments pouvant l'amener au sommet de sa gloire, il prend conscience que, jusqu'alors, il n'avait considéré que l'aspect technique et matériel, négligeant l'aspect essentiel pour avancer, sa propre enveloppe corporelle.

Dans une profonde réflexion, son approche à la pratique change alors et, en ramenant son attention sur les sensations du corps, il développe ce qui se révélera plus tard, l'éveil. Dès lors, l'importance de la justesse de sa posture avec les points d'appuis sur la selle, les mains sur le guidon et la pression des pieds exercée sur les pédales deviennent l'expression même de la perfection. Désormais, Siddhârta nous explique que sur un vélo, il faut relâcher la tension des épaules et de la nuque. Le bas du dos est

légèrement bombé pour amortir les inégalités de l'asphalte, le regard est lucide et multidirectionnel et, point capital, la respiration est ample et profonde. Cette dernière est déterminante afin d'assurer l'unité entre le corps, la machine et la route.

A ce stade, la magie opère mais il reste un paramètre primordial : la fréquence cardiaque qui influe sur les

émotions et les pensées. Ces dernières sont conditionnées par les circonstances du moment, à savoir le trafic routier, la météo et la condition physique du jour. Avec une fréquence cardiaque élevée, ainsi que la présence des usagers motorisés qui vous frôlent à vive allure, les émotions sont vives, les pensées incessantes et empreintes parfois de colère. Mais Siddhârta, fort de son expérience, nous enseigne qu'il suffit d'observer et de laisser passer, car nul n'a le pouvoir de maîtriser ces éléments extérieurs si chaotiques. Concentration et observation, voici désormais la recette de son succès.

Le pouvoir du mental étant relatif, c'est immanquablement le corps qui dicte les limites à l'effort. Ainsi, la forme physique de ce dernier va

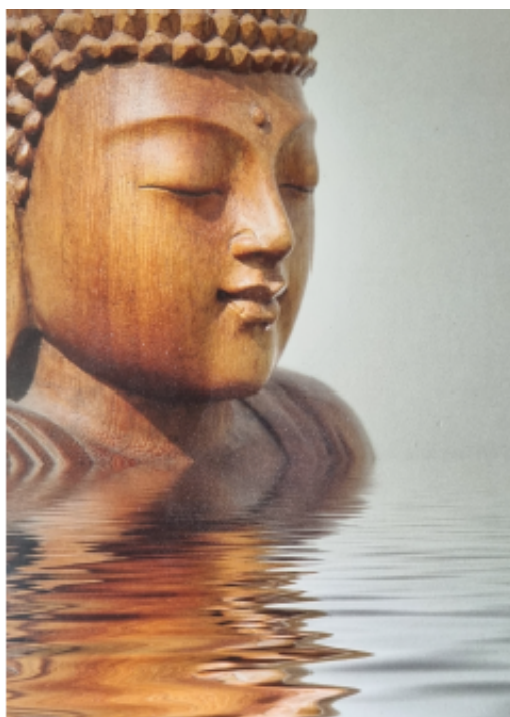


Shakyamuni bike (suite et fin)

définir le tracé du parcours à effectuer et le rythme à imposer. L'ego exige, mais le corps décide et s'érige désormais en patron. Au fil des randonnées et malgré tout son savoir, Siddhârta éprouve de manière chronique, un épuisement qui vient perturber ses plans d'entraînement jusqu'au jour où son corps refuse de poursuivre sur ce schéma jusque-là, sans faille. Le doute s'installe. En ce jour automnal, la fraîcheur ambiante et la brume domine la plaine, quand Siddhârta pousse sa



réflexion. Assis sur un vieux tabouret en chêne longtemps délaissé, utilisé jadis par sa grand-mère pour la confection de broderies, Siddhârta s'abandonne totalement. Immobile et simplement assis, la colonne vertébrale étirée et le reste du corps totalement relâché, il ne fait qu'observer et ne commente rien, suivant simplement sa respiration. Dans cet état d'abandon, la vérité se révèle. Il devient Shakyamuni Bouddha et son influence deviendra planétaire



SESSHIN
 10 au 12 novembre 2023
 Dojo zen Sansui - Clarens
www.dojozensansui.ch



Centre de vacances
 La Cézille
 1273 Arzier (Suisse)

Vous pouvez encore vous inscrire !

info@dojozensansui.ch

Prix : 160 CHF ou 120€ pour les personnes résidant hors de Suisse

Arrivée le jeudi 9 novembre dès 17h - départ le dimanche 12 novembre après le repas

et les rangements



Au fond, qu'est-ce que... ?

LES CINQ AGRÉGATS ou SKANDHAS

Dans cette rubrique, nous tenterons de répondre à des questions portant sur des points importants de l'enseignement du bouddhisme zen. « Le zen, c'est zazen » réptait volontiers Maître Deshimaru. Certes...mais l'enseignement et l'étude font aussi partie de la pratique. Voilà la raison de cette modeste rubrique.

Au début de l'Hannya Shingyo que nous chantons à la fin de chaque zazen, nous disons « shôken gô on kai kû dô issai kû yaku », ce qui signifie « il (le bodhisattva Avalokiteshvara) voit clairement que les 5 skandhâs (agrégats) sont tous vacuité, [ce faisant] il s'affranchit de toute souffrance et de toute infortune ».

Alors, c'est quoi, au fond, ces 5 agrégats ? Si c'est mentionné au tout début de ce sutra fondamental de la tradition zen Soto, c'est qu'ils doivent être importants...

Selon Philippe Cornu, dans son Dictionnaire encyclopédique du bouddhisme, ce sont les cinq ensembles dans lesquels le Bouddha a englobé tous les phénomènes physiques et mentaux de l'existence conditionnée. Donc, pour vous et moi, ils sont la base de notre personnalité sur laquelle nous établissons à tort l'idée d'un « moi ». Selon W. Rahula dans son livre L'enseignement du Bouddha, c'est une description détaillée de la combinaison de forces ou d'énergie physiques et mentales en perpétuel changement qui décrit et définit un être humain.

Voici ces 5 skandhas :

1. (En sanskrit *rûpa*) **L'agrégat de la matière ou les formes « physiques »**, càd. tout ce qui peut être perçu du monde, y compris son propre corps. Par exemple les formes, les couleurs, les mouvements perçus par l'œil, les sons ou les absence de sons par l'oreille, etc.
2. (En sanskrit *vedanā*) **L'agrégat des sensations**, qui est le premier agrégat mental, comprend toutes les sensations que nous éprouvons dans les contacts avec le monde extérieur par le biais des organes physiques (œil, nez, oreille, etc.) ainsi que par l'organe mental, qui perçoit les idées, les pensées, tous les objets mentaux et qui est considéré comme un sixième sens dans la conception bouddhiste de l'être humain. Ces sensations peuvent être agréables, neutres ou désagréables.
3. (En sanskrit *saṃjñā*) **L'agrégat des perceptions**, qui est le deuxième agrégat mental, permet de reconnaître, d'identifier et de discerner les choses dont on fait l'expérience dans leurs caractéristiques spécifiques.
4. (En sanskrit *saṃskāra*) **L'agrégat des formations mentales, karmiques ou volitionnelles** est le troisième agrégat mental. Il est plus difficile à définir. Pour Cornu, cet agrégat comprend toutes les forces conditionnantes, les impulsions issues du passé qui nous poussent à penser, parler et agir de la manière dont nous le faisons. Ces impulsions vont donc créer à leur tour nos conditions karmiques actuelles et à venir. Pour Rahula, c'est la volition dont la fonction est de diriger l'esprit dans la sphère des actions bonnes, mauvaises ou neutres. Un peu notre « libre » arbitre, mais conditionné par les trois précédents agrégats.



5. (En sanskrit *vijñāna*) **L'agrégat de la conscience**, le dernier agrégat mental, réunit les informations de tous les autres. Pour Cornu, c'est le « connaisseur » qui se place toujours dans la perspective du connaisseur-sujet face à l'objet connu. Pour Rahula, c'est une réaction, une réponse aux données des précédents agrégats. Le skandha de la conscience est à la base de l'illusion d'un moi immuable, permanent qui pourrait être un esprit qui se distingue de la matière.

La conscience, comme les quatre autres agrégats, est une production conditionnée, elle ne peut donc pas exister indépendamment des quatre autres agrégats.

En résumé, ce que nous appelons un « être », un « individu » ou « moi » - ce que nous mettons sous le pronom « JE » - est un nom commode, une étiquette que nous attachons à la combinaison de ces cinq agrégats. Ceux-ci sont impermanents, en perpétuel changement et interdépendants. Un attachement à cette idée du moi ne peut donc qu'engendrer la souffrance (en sanskrit *dukkha*) puisque ce moi illusoire est conditionné par ces cinq agrégats impermanents...

C'est que nous récitons après chaque zazen.

CORNU, Philippe, Dictionnaire encyclopédique du bouddhisme, Seuil, Paris, 2001.
ISBN 2.02.036234.1

RAHULA, Walpola, L'enseignement du Bouddha, Fondation Haw Trai, Bangkok, 1996.
ISBN 974.00.8080.4

Wikipedia, divers articles.

Clive Gyosei Loertscher





J'ai lu... j'ai aimé

Entre nuage et eau. Le quotidien d'un apprenti moine zen, Picquier poche, 2012 [1971], 231 p. ISBN 978-2-809-70347-4

Un moine zen au quotidien

Un livre qui nous immerge dans un temple japonais et nourrit notre réflexion sur la pratique du zen dans le quotidien.

Clément Sans est un jeune Français d'une trentaine d'années, qui a commencé à pratiquer zazen en 2017, avant de partir découvrir le Japon. Là, il continue la pratique à Kyôto et passe deux ans à apprendre le japonais, après quoi il décide de frapper à la porte d'Antai-ji, qui fut le temple de Kodo Sawaki et Taisen Deshimaru. Accepté comme *unsui* (« nuage et eau », nom donné aux postulants dans un monastère zen), il reste là deux nouvelles années, au cours desquelles il est

bientôt ordonné moine zen, recevant le nom de *Tôzan* (montagne des pêches). De ce long séjour, il

Ce livre est une description du quotidien à Antai-ji, mais aussi et surtout une réflexion sur la pratique de Tôzan et ses liens avec ce quotidien. C'est ainsi qu'en onze chapitres il aborde plusieurs thèmes, parmi lesquels : zazen ; Antai-ji et le bouddhisme au Japon ; la cuisine et le rituel des repas ; l'ordination, les préceptes et le maître ; la posture ; le ménage et l'entretien ; la mendicité ; la discipline, l'obéissance et la vie communautaire ; les sons dans le temple et la pratique ; la culture du riz – activité essentielle à la vie du temple – et le kesa.

On le voit, le programme est plutôt sautillant et tient un peu de l'inventaire à la Prévert. Il s'agit d'ailleurs moins d'une description (même si l'auteur donne des informations très concrètes) que d'une réflexion sur la place que les points abordés occupent dans la pratique, en quoi ils lui sont liés, et donc le sens qu'ils peuvent avoir – ou qu'on peut y trouver. On comprend aussi combien la pratique et vie quotidienne sont intimement imbriquées, au point de ne faire qu'un. On découvre encore la difficulté (tant physique que mentale) des longues heures de zazen au quotidien, et plus encore durant la sesshin mensuelle de cinq jours (quinze heures par jour : 45 min. de zazen, 15 min. de kinhin) qui culmine avec la rohatsu de décembre.)

Tôzan décide finalement de quitter le monastère pour revenir dans le monde séculier. Lorsqu'il annonce à l'abbesse sa décision, celle-ci lui répond : « C'est maintenant que la vraie pratique commence. » Une remarque qui ne peut que nous interpeller par rapport à notre propre pratique, nous qui faisons zazen tout en vivant dans ce monde.

Jean Zanetsu



J'ai lu... j'ai aimé

Journal d'un apprenti moine zen, Picquier poche, 2012 [1971], 231 p. (ISBN 978-2-809-70347-4)

Sur le même thème...

...mais traité très différemment, signalons de SÂTO Giei, *Journal d'un apprenti moine zen* – on notera la ressemblance entre ce titre et le sous-titre du livre de Tôzan. C'est une lecture agréable, plutôt ethnographique, sur l'apprentissage d'un *unsui zen rinzai* en 1939. Un peu moins d'une centaine de chapitres, soit autant de thèmes différents, chacun sur une double page et illustré d'un dessin de l'auteur (comme celui de la couverture, ci-contre).

Jean Zanetsu

Autour du moi

« Abandonner le moi » : une recommandation, sinon une injonction, que l'on entend souvent dans le zen ! Mais qu'est-ce que le « moi » et que veut dire « l'abandonner » ? Trois ouvrages nous livrent des réponses.



Christian Miquel, *Ego, non ego*, Jouvence, 2018, 142 p. (ISBN 978-2-889-53107-3)

A la première question, on trouvera d'utiles éléments de réponse dans le bref ouvrage de Christian Miquel, *Ego, non ego*, qui offre une synthèse claire et simple sur les connaissances actuelles des neurosciences à propos de ce qu'on appelle « ego ». Il en ressort que celui-ci est quelque chose d'introuvable dans notre cerveau (il n'y a pas de « centre » de l'ego), et qu'il tient donc de la fiction : on voit comment cette fiction apparaît, se développe, se rend utile en nous permettant d'organiser notre vie, mais aussi se transforme en source de problèmes en favorisant, aujourd'hui, une société très individualiste et narcissique, et en nous enfermant dans une forteresse qui se sent coupée des autres et du monde, et très souvent assiégée (chap. I-II). Suivent une brève histoire de la notion d'ego en Occident (III) et en Inde (IV), et une réflexion sur la non-dualité et l'au-delà de

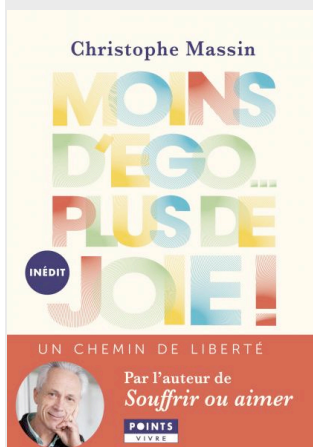
l'ego dans différentes traditions, dont le bouddhisme chinois, japonais et tibétain (V). L'auteur est docteur en philosophie, pratiquant de longue date de zazen, et instructeur MBSR (réduction du stress basée sur la pleine conscience).

Et encore...

Christophe Massin, *Moins d'ego, plus de joie. Un chemin de liberté*, Paris, Points, 2019, 245 p. (ISBN 978-2-757-87754-8)

Dans ce vaste domaine, on peut aussi recommander *Moins d'ego, plus de joie. Un chemin de liberté* de Christophe Massin, psychiatre et disciple de Swami Prajnanpad (on sort donc du zen, mais Prajnanpad est un maître laïc et athée très intéressant). La démarche est très pratique tout en étant plus orientée sur la psychologie, et le thème du livre peut se résumer par cette formule de l'auteur : « l'ego nous parasite... Comment nous en libérer ? » Très accessible, bien construit, répondant aux deux questions de départ, on trouvera ici une excellente analyse et des solutions concrètes pour aller vers « moins d'ego et plus de joie ».

Jean Zanetsu (pour les deux ci-dessus)



J'ai lu... j'ai aimé**Autour du moi, une perspective zen**

Dogo Barry Graham, *La vie après l'ego*, Pocket, 2020, 240 p. (ISBN 978-2-2-662-9952-7)

A la deuxième question, mentionnée plus haut – ainsi qu'à la première, mais sous un angle différent – Dogo Barry Graham propose, dans *La vie après l'ego*, un peu plus d'une soixantaine de réponses qui sont autant de brefs chapitres reprenant des parties de kusens et de mondos de cet enseignant zen écossais qui fut le disciple de la maîtresse américaine Joko Beck (auteur de *Vivre zen* et *Soyez zen*, Pocket).

Dogo apparaît comme un personnage plutôt tonitruant, qui n'hésite pas à « rentrer dans le cadre ». Les textes réunis ici tournent autour de notre moi, de notre ego, souvent tellement bruyant qu'il nous empêche de voir ce qui est réellement parce qu'il voile le réel en nous embarquant dans quantité d'histoires auxquelles nous nous identifions et qui nous font souffrir.

Au total, passablement de pistes de réflexions qui peuvent nous aider à voir à quel point nous nous trouvons souvent pris au piège de notre désir de contrôle (une caractéristique essentielle du moi), alors qu'il « suffit » de vivre ce qui se présente, sans rien y ajouter, sans rien en retrancher.

Soutenir le dojo en devenant membre ami

Nos statuts prévoient qu' « est membre ami toute personne physique ou morale qui s'intéresse aux buts de l'Association et qui contribue par des dons ou de toute autre manière à la bonne marche du dojo. »

Vos dons sont donc les bienvenus !



Compte PostFinance au nom du Dojo zen Sansui

IBAN - CH62 0900 0000 1586 2739 8