

SANSUI
DOJO ZEN
CLARENS - MONTREUX



Notre godo
Chantal Rozà
Baiettini
partage...
SES RÉFLEXIONS

Déjà le 6ème mois de l'année qui touche à sa fin. Le dojo a de nouveau connu de riches moments. La présidence de l'association ainsi que les membres du Comité se renforcent dans leur engagement, dans leurs actions apportant au dojo une structure qui permet aux membres de la sangha de se sentir confortés dans la bonne marche du Sansui ainsi que dans leur pratique.

Le 28 avril l'organisation d'une conférence avec Kankyo Tannier a demandé une sollicitation de la part de la sangha. : louer une salle, création et pose de visuels, correspondance avec les autorités, préparation de la salle, accueil de Kankyo. Tout a été orchestré avec brio grâce à l'investissement de chacun. Des moments d'amitié avant son intervention ont permis à certains de la rencontrer.

La conférence s'est enroulée autour du thème de l'éco-anxiété qui peut être source d'éveil ou de burn-out. Une pensée, une sensation, disait-elle, ne dure pas plus que dix secondes si on ne la retient pas. La concentration et l'attention qu'on peut lui porter en respirant dans le silence nous permet de l'accueillir fugacement en lui donnant simplement l'importance qu'elle a pour ne pas tomber dans le piège, souvent tendu par notre esprit, qui est pour certains ce sentiment

(Suite p. 2)

Comme l'écrit ci-contre notre chère godo, les diverses et récentes activités de la sangha nous donnent un certain élan pour mieux faire connaître la pratique de la Voie. Et notamment la méditation assise, zazen, qui est au centre de la tradition du zen Soto.

S'asseoir selon une posture précise, ne pas bouger, ne pas parler, cela permet de tourner son regard vers l'intérieur et observer son esprit afin, par cette pratique sans cesse reprise, de (re)trouver l'esprit originel, l'esprit cosmique qui est en chacun de nous. Faire zazen régulièrement demande d'avoir fait un choix, celui d'avoir la foi en cette pratique apparemment simple, mais si riche en découvertes et enseignements sans cesse renouvelés sur notre vraie nature et celle de l'univers dans lequel nous vivons.

Comme le dit Pierre Crépon dans un petit livre présenté plus loin « *Pratiquer zazen c'est s'intéresser à quelque chose qui n'appartient pas au monde mondain. Cela ne signifie pas se tourner vers l'extérieur, s'échapper, s'extraire de ce monde. Au contraire, notre pratique s'opère au coeur de ce monde, au coeur de nous-mêmes, en utilisant notre corps qui est l'ustensile avec lequel nous sommes dans ce monde (...)* Ainsi, la pratique de la Voie du zazen ne répond pas aux critères des pratiques mondaines. Il n'y a pas de but à atteindre, il n'y a pas de développement linéaire de la pratique ».

Et pourtant, cette pratique offre une manière d'être au monde apaisée. Ce qui est un cadeau inestimable de nos jours, cadeau que nous nous efforçons de partager et de faire connaître au mieux de nos moyens.

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

d'impuissance et de tristesse qui peut glisser vers un burn-out. Pendant, que d'autres par contre, vont ouvrir leur conscience pour accueillir avec confiance les mini-changements qu'ils pourront apporter à la planète grâce à de nouveaux comportements de toutes sortes.

60 personnes se sont présentées et la soirée s'est terminée par des échanges amicaux et un certain rayonnement du dojo dont une grande partie ne connaissait pas l'existence.

Quelques initiations ont eu lieu. Leur pratique encore fragile peut se renforcer pour certains.

Mais cet entracte a fait souffler une forme d'oxygène et de légèreté sur l'ensemble des pratiquants.

Le 18 juin une matinée de zazen est prévue. Occasion de partager le silence, le rituel de cérémonie et la guen-maï ensemble. Une possibilité pour ceux qui n'ont pas l'intention de se rendre à un camp d'été.

Pratiquer un Anjo est toujours source de découvertes sur nos comportements ainsi que l'esprit qui les accompagne. Sortir de notre confort personnel est égal à un enrichissement quel qu'il soit. A nous tous, je souhaite que notre pratique soit source d'éveil à une conscience plus large et vaste, histoire de pouvoir s'adapter de mieux en mieux aux changements qui apparaissent dans nos vies personnelles ainsi que ceux que la société nous impose.

Le vieil Indien disait « Marche doucement sur la terre, elle est sacrée ! »

Bonne continuation de pratique à tous.

I shin den shin.

PS : à signaler que, en février et mars, nous avons accueilli au dojo deux groupes d'étudiants du gymnase de Burier, qui suivaient l'option de 3e année « Histoire et science des religions ». Ils ont découvert la pratique de zazen et l'échange a été fructueux.

Zazen ou See-Saw De Clive Gyosei Loertscher

Nous avons tous, enfants, joué sur la balançoire à bascule, se tapant fort les fesses en bas pour faire décoller de son assise la personne qui se trouvait en haut.

En anglais, cette balançoire s'appelle « see-saw », c'est-à-dire « je vois, j'ai vu ». Le caractère chinois pour le ZA (s'asseoir, être assis) de zazen évoque, à mes yeux, la même idée de balance à équilibrer constamment.



Car zazen, sous une apparence d'immobilité, est un ajustement continu fait de micro-mouvements qui me fait penser à cette balançoire de notre enfance... Un va-et-vient plus ou moins rapide entre la somnolence (*kontin*) et l'agitation mentale (*sanran*), une adaptation sans cesse renouvelée de notre posture entre la gauche et la droite, l'avant et l'arrière, le haut et le bas afin d'expérimenter ce point d'équilibre rare - mais bien réel - où nous trouvons notre juste place : ici et maintenant.

Cet aller et retour est évidemment continuellement présent dans le rythme de notre respiration, dans celui de notre cœur. On le retrouve dans la marche (« la meilleure façon de marcher, c'est de mettre un pied devant l'autre et de recommencer » comme nous le scandions à pleins poumons aux scouts ou en colonie de vacances). Et cela nous ramène constamment à l'évidence que ce rythme binaire irrigue toute la nature dont nous sommes partie intégrante : jour et nuit, pluie et soleil, va-et-vient des vagues sur le rivage, etc. Le rythme de la vie, tout simplement.

Il est dit qu'après l'abandon de ses expériences d'ascétisme extrême, Shakyamuni entendit un musicien accorder son instrument à cordes pour que le son soit juste. Une corde peu tendue ne vibre pas assez, si elle l'est trop, le son est disharmonieux. Il comprit alors l'importance de la voie du milieu.

En zazen, nous cherchons notre juste milieu, notre juste son, celui qui vibre bien et qui s'harmonise avec ce que nous sommes au moment présent.

Mais souvent, en zazen, je me heurte à la réalité de mon corps qui a un peu plus de 27'000 jours au compteur. Pendant longtemps, j'ai buté contre les déséquilibres nés de cette usure, cherchant d'une certaine manière à les ignorer pour les dépasser. Mais j'ai compris petit à petit qu'il fallait plutôt retrouver la voie ludique de la balançoire de notre enfance : sans ce mouvement de « see-saw » le point d'équilibre n'existe pas...



Le coin du Tenzo



Certains chiffres font très mal !

Nous jetons en Suisse du producteur au consommateur 30% de notre production alimentaire.

De ces 30%, nous, consommateurs, sommes responsables à hauteur de 38%, ce qui représente une somme de 620 CH par habitant et par année.

Nous gaspillons, car nous avons les moyens de gaspiller. Il est temps de changer quelques habitudes qui entraînent un tel gâchis.

Voici quelques pistes :

- * Faire une liste pour faire ses courses.
- * Acheter ce dont on a besoin. Attention aux actions.
- * Les dates de péremption peuvent être dépassées et le produit reste consommable. Donc retrouver la confiance en son odorat et son goût.
- * Se servir de plus petites portions.

Être créatif pour cuisiner ces vieux bouts de légumes rabougris qui traînent au fond du frigo

- * Les peler, les couper en petit cube. Les faire sauter 2 minutes à la poêle, assaisonner sel, poivre et curry.
- * Verser dans un plat à gratin.
- * Faire un mélange de panure faite avec votre pain sec et les vieux bouts de fromage que plus personne ne veut manger.
- * Saupoudrer votre mélange et passer 15 minutes au four.

Vous avez réalisé un crumble de légumes !



Je terminerai par ces quelques mots de Maître Deshimaru :

« Dans ma marmite, j'ai fait cuire des montagnes et des rivières, dans un grain de riz est contenu tout l'univers ».

Lorsque vous rincez votre riz, pensez au dernier grain de riz coincé dans un trou de votre passoire.

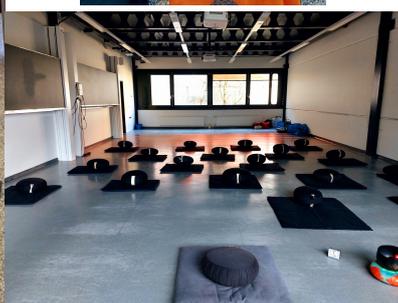
Matinée zazen du 12 mars 2023

Comme d'habitude, deux zazen avec guenmai et pause café. Et avec nos amis du dojo du Valais.



Japan Impact, 18-19 février 2023

Japan Impact est un salon événementiel consacré à la culture japonaise qui se déroule tous les ans sur un week-end en février à l'École polytechnique fédérale de Lausanne (EPFL). Notre dojo y est présent depuis de nombreuses années pour y présenter, chaque heure, la pratique de zazen. A chaque fois ou presque, la salle est pleine de personnes curieuses de découvrir cette pratique.



Conférence de Kankyo Tannier, nonne bouddhiste - 28 avril 2023

Grand succès d'affluence pour cette présentation vivante et riche de Kankyo. Plus de 60 personnes ont pu expérimenter la posture et comprendre en quoi zazen peut offrir un point de stabilité, d'ancrage dans un monde qui connaît de nombreux bouleversements, générateurs parfois d'angoisse.



Kankyo Tannier est nonne bouddhiste de tradition zen. Elle vit depuis 22 ans dans un monastère zen dans lequel elle a été ordonnée nonne en 2002 par maître Olivier Reigen Wang-Genh. En 2008, elle a effectué une retraite traditionnelle au Japon afin d'approfondir sa pratique de la méditation.

Depuis 2019, elle partage son temps entre le monastère et la Ferme Kibo, un écolieu spirituel qu'elle a fondé avec un collectif de personnes. Le Kibo est à la fois un centre de pratique de la méditation, un refuge pour animaux et un espace de pratique de la permaculture. Kankyo a également une activité intense de conférences, stages et enseignements pour le grand public.

Ses livres sont traduits en 14 langues et connaissent un beau succès à l'international: *Ma cure de silence* (First ; 2017) *À la recherche du temps présent* (First ; 2018) et *Danser au milieu du chaos* (Flammarion 2020)

Kankyo propose un chemin spirituel moderne et plein d'humour, complètement en phase avec la société actuelle. Elle anime le blog <https://dailyzen.fr/fr/> avec des vidéos, podcast et articles... pour une spiritualité du quotidien !

J'ai lu... j'ai aimé

Rencontres avec le Bouddha. Les Récits des « Udanas », traduits et présentés par Jeanne Schut, Sully, 2023, 190 p. ISBN 978-2-354-32360-8

De belles rencontres avec le Bouddha

Les éditions Sully ont publié dernièrement *Rencontres avec le Bouddha. Les Récits des « Udana »* dans une traduction limpide de Jeanne Schut. Il s'agit d'un court recueil du canon pali (l'ensemble des textes recueillis dans le bouddhisme Theravada), qui rassemble quatre-vingts textes globalement très accessibles du bouddhisme ancien, qui racontent autant de rencontres du Bouddha avec différentes personnes auxquelles il délivre à chaque fois un enseignement. Le titre fait référence aux vers, prononcés sous forme d'une exclamation (« *udana* ») et qui rappellent le cœur de ses enseignements.

Ces quatre-vingts sutras sont regroupés de manière lâche en huit chapitres de dix textes chacun, sans que ces chapitres présentent de réelles unités thématiques. On notera cependant que

le volume s'ouvre et se clôt par des textes sur l'éveil du Bouddha. La structure des histoires – dont la longueur va d'une demi-page à cinq ou six pages au maximum – est toujours la même : présentation du cadre et des circonstances de la rencontre entre le Bouddha et les personnes qui viennent à lui, question posée par l'une d'elles et réponse du Bouddha, avec conclusion en forme d'exclamation.

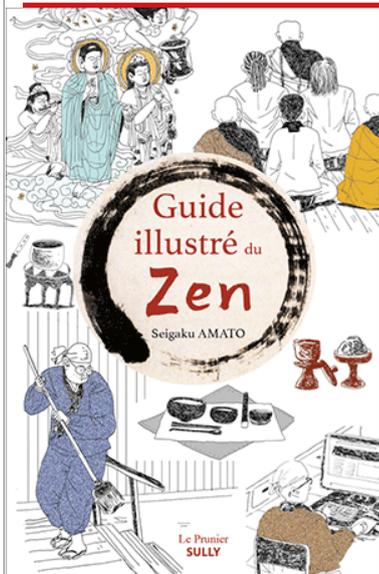
L'intérêt de l'ouvrage est multiple : les textes se comprennent en général facilement (ce qui est loin d'être le cas de tous les sutras bouddhistes du « Petit » véhicule, la technicité de certains les rendant (très) ardu) ; les histoires sont plaisantes et profondes, certaines sont même très célèbres (en particulier la parabole des aveugles et de l'éléphant), et elles traitent de façon globalement simple de diverses questions fondamentales de la doctrine bouddhiste comme le nirvana, l'impermanence, la coproduction conditionnée, la méditation, la moralité, toujours dans le but d'amener les auditeurs à voir la nature réelle des choses. Finalement, c'est donc un ouvrage fertile, dont la fréquentation régulière aide à se familiariser avec les enseignements du Bouddha et/ou à les approfondir en les méditant.

Dans le canon pali, le recueil fait partie de la série des « Textes courts » (*Khuddaka Nikaya*), parmi lesquels on trouve aussi les vies antérieures du Bouddha (*Jataka*) ainsi que le célèbre *Dhammapada* (« Stances de la Loi »).

On trouvera aussi des informations complémentaires sur le recueil des *Udana* dans l'émission *Sagesses bouddhistes* du 28 mai 2023 sur France 2, avec la traductrice de l'ouvrage, Jeanne Schut (15 min., [voir ici](#)), ainsi que dans [l'article Wikipédia consacré à cet ouvrage](#), entièrement rédigé – pour le moment, car cette encyclopédie collaborative est une manifestation éclatante de l'impermanence... – par l'auteur du présent billet.

En tout cas, voici un recueil qui peut devenir un compagnon de la pratique, vers lequel on revient volontiers pour y picorer un sutra ou l'autre.

Jean Zanetsu



J'ai lu... j'ai aimé

Seigaku AMATO, *Guide illustré du zen*, trad. de l'anglais par Laurent Strim, Sully, 2023, 133 p. ISBN 978-2-354-32358-5

Signalons aussi la parution, aussi chez Sully, de ce *Guide illustré du zen* par Seigaku AMATO (avec de nombreux dessins en noir et blanc) qui donne en quelque 130 pages une vue cavalière mais correcte du zen soto, dans une langue très simple.

Le livre propose un bref historique du zen, des explications sur les principaux bouddhas et bodhisattvas, une introduction aux différentes pratiques du zen (méditation, rituels, samu, repas, instruments de musique, vêtements religieux) ainsi qu'un guide pratique pour aménager un autel chez soi.

Le propos est forcément rapide (et pas toujours complet), vu la place à disposition, mais la présentation très accessible et directe sera précieuse pour les personnes qui débutent et cherchent à se familiariser avec l'univers du zen ; et elle sera aussi utile à celles et ceux qui pratiquent depuis (plus) longtemps, leur permettant de sans doute de préciser certains éléments de leur pratique.

A la fois clair et instructif, et à mettre entre toutes les mains !

Jean Zanetsu



J'ai lu... j'ai aimé

Pierre CRÉPON, *L'art du zen*, Albin Michel, Sully, 2019, 166 p., ISBN 978-2-226-44275-8

Zazen est une discipline à la fois spirituelle et naturelle qui consiste à s'asseoir, le corps faisant de son mieux pour conserver une posture correcte. En cela, zazen est très simple mais il est également très profond. Cet « art merveilleux » qui a ses origines en Inde, et s'est transmis en Chine et au Japon, notamment dans la tradition du zen Sôtô, avant de se diffuser en Occident depuis le siècle dernier, est beaucoup plus qu'un simple exercice de méditation. Il est la mise en pratique de l'éveil du Bouddha.

Zazen s'adresse à tout le monde. C'est en expert et en pédagogue que Pierre Crépon partage la synthèse de dix années d'expériences et d'enseignement oraux, fruit d'une sagesse ancestrale.

Composé de 71 courts textes, des *kusen* (enseignements donnés pendant zazen), ce précieux petit livre peut être ouvert à n'importe quelle page et apporter un éclairage nouveau, ou profond, ou simplement évident à notre pratique.

Clive Gyosei

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 09000 0000 1586 2739 8