N° 21 Hiver 2006 / printemps 2007

PARIZAN

Bulletin du Dōjō Zen de Paris
fondé par Maître Taisen Deshimaru

RAIHAI, L'ESPRIT PROFOND DE ZAZEN

Il y aura quarante anneés en 2007, Maître Taisen Deshimaru implanta l'essence de la pratique de la Voie de Bouddha en Europe. Un jour, il nous dit : « Ma mission comporte trois piliers importants : évidemment zazen, la source, *Raihai* l'attitude juste, le comportement dans la vie qui découle de l'esprit profond de zazen et l'apport pour l'humanité. Zazen sans *Raihai* c'est seulement la moitié de la pratique. » Dès son arrivée il parla de *Raihai*, vers la fin de sa vie il insista aussi sur *Raihai*.

Rai en kanji signifie le comportement, les manières, l'attitude, le cérémoniel, la gratitude. *Hai* : s'incliner, vénérer, respecter, accepter. Cela se réalise surtout à travers *gassho* et *sanpai*. Exprimer l'esprit profond de zazen à travers le comportement du corps, abandonner son petit ego, permettre à sa conscience de s'ouvrir sur la Totalité. Ainsi se réalise la vraie liberté.

Pratiquer *Raihai* avec son corps et son esprit c'est donner de la valeur, exprimer sa compréhension du Dharma, respecter la Voie de Bouddha, devenir unité avec tout le cosmos, faire vivre le Dharma.

Dans le *San shō dō ei*, le chant de la Voie des pins parasols Maître Dōgen écrit :

« Comme l'herbe en hiver
Invisible dans le champ couvert de neige
Le héron blanc dans sa propre forme
Garde son corps dissimulé. »

Ce poème exprime *Raihai* : le blanc, la neige, l'esprit clair éveillé, le comportement profondément religieux, délicat, subtil. En harmonie avec ce qui l'entoure sa belle posture est tout à fait rayonnante, la forme du héron blanc se fond dans le paysage.

« Donnez du poids au Dharma et allégez votre propre corps » dit encore Dōgen.

Abandonner le corps et l'esprit, lâcher prise avec toute chose, de cette manière, l'esprit rejoint *ku*, la vacuité, l'essence de toutes les existences. Pratiquer *Raihai* c'est retrouver cette essence, communiquer d'esprit de Bouddha à esprit de Bouddha. Ainsi, l'esprit devient transparent, en unité avec tout l'univers. C'est faire progresser l'humanité entière.

E. de S.

SHIN JIN DATSU RAKU
Calligraphie de Maître Taisen Deshimaru

ÉDITORIAL

☞ À la lecture de mots comme « s'incliner, vénérer, respecter, accepter », nous sommes invités à aller au-delà de la compréhension ordinaire de ces notions telles qu'elles sont reçues dans le monde social, où bien souvent les rapports sont basés sur l'obéissance et la soumission.

Quand maître et disciple se prosternent face à face leurs *zagu* se touchent : entre les deux il n'y a pas d'espace. Cet enseignement que nous suivons n'est-il pas l'enseignement du non-dualisme par excellence ?

Bonne lecture de ce Parizan ! Nous vous souhaitons une belle et heureuse année.

J.-P. R.

« La neige s'amoncelle sur le plateau d'argent.
La lumière de la lune enveloppe le héron blanc.
Ils sont proches mais non identiques.
Intimement mêlés, tout en étant conscient de leur état. »

Extrait de l'*Hōkyō Zanmai* de Tōsan Ryōkai (807-869).

« Celui qui salue ou celui qui est salué ont chacun une nature vide et sans caractères. Autrement dit, notre corps et le corps d'autrui ne font qu'un... »

« Ma nature et le Bouddha ne font qu'un. Il y a interpénétration et fusion quand le corps de tous les bouddhas pénètre ma nature. »

« Une salutation parfaite n'est vraiment pas une formalité stupide. Quand chacun fait abstraction de lui-même, les deux ego disparaissent. »

Le chant de l'Éveil, Kōdō Sawaki.

S'EFFACER DEVANT LE DHARMA

L'insistance justifiée avec laquelle les maîtres de la transmission mettent l'accent sur zazen ne doit pas pour autant nous faire oublier d'autres aspects essentiels de la Voie. *Raihai* fait partie de ceux-ci. Qu'est-ce donc que *Raihai*?

C'est d'abord et avant tout un état d'esprit que l'on peut définir à partir de ses contraires, à savoir l'arrogance, la suffisance, le sentiment de supériorité, le fonctionnement égotique de celui tellement rempli de lui-même qu'il ne peut rien accepter de la réalité si elle ne fait écho à lui-même. *Raihai* est donc l'ouverture du cœur et de l'esprit grâce à laquelle on en vient à suivre le Dharma plutôt que soi-même. Cette disposition de l'esprit favorable à l'effacement de l'ego devant le Dharma s'exprime à travers *gassho* et *sanpai* et se nourrit de comportements spécifiques manifestant le respect, voire la vénération, s'il s'agit des maîtres du passé par exemple. Celle-ci se traduit alors dans des cérémonies, expression de notre gratitude à leur égard. Par celle-ci on devient unité avec l'esprit de ceux que l'on vénère.

Raihai en tant que disposition d'esprit favorable à l'effacement de l'ego devant le Dharma se vit aussi à travers la relation maître/disciple. En suivant avec confiance et sincérité son maître, le disciple a l'opportunité d'abandonner ses divers attachements et, ce faisant, de laisser toujours plus de place au Dharma. Ce n'est pas un hasard si le chapitre du *Shōbōgenzō* consacré à ce thème a pour titre *Raihai Tokuzui* : obtenir la moelle du maître par *Raihai*.

G. P.

SANPAI
Calligraphie de Maître Taisen Deshimaru

LA PEAU, LA CHAIR, LES OS, LA MOELLE...

Quand vous avez examiné cela,
Rien ne peut plus être comparé.
(Maître Sōsan, *Shinjinmei* strophe 51)

C'est une grande erreur que de vouloir toujours se comparer – et même de temps en temps. Ce n'est ni une pensée ni une activité sage. Quand on compare, on juge; quand on juge, on critique. Quand on compare, on ne fait que s'exprimer à partir de l'écume de la mer, on ne parle que des phénomènes. Et pensant, agissant ainsi, on s'obscurcit, on évite toute possibilité de toucher l'insondable, *ku.* Agissant à partir de l'écume de la mer on n'en voit pas le fond. On ne l'imagine même pas.

Un homme peu sage, ignorant, ne peut reconnaître un sage; un homme sage peut reconnaître un homme peu sage – sage et sagesse dans le sens de *hannya.* D'ailleurs il est dit dans le *Hannya shingyo* : ni les yeux, ni le nez, etc. Cela implique de cesser d'être dupé par soi-même, par ce qu'on croit voir, par ce qu'on croit comprendre. Ce qu'on voit? la forme, *shiki.* La forme est-elle la vérité? Que comprenons-nous avec notre cerveau? Avec notre cerveau nous sommes toujours en train de mesurer, calculer, comparer.

Bodhidharma interroge chacun de ses quatre disciples : « Qu'avez-vous compris de mon enseignement? »

Le premier répond : « Si nous voulons réaliser la vérité, nous ne devons ni faire complètement confiance aux mots, aux paroles, ni les rejeter, mais les utiliser comme des outils sur la Voie. »

« Bien sûr, c'est exact, dit Bodhidharma. Tu possèdes ma peau. »

Le second répond quelque chose d'aussi exact : « La vérité est la chance de voir le paradis de Bouddha. Cette chance, on ne l'a qu'une fois. » Bodhidharma dit : « Tu possèdes ma chair. »

Le troisième répond également quelque chose d'exact : « Les quatre éléments sont vides, les cinq *skandha* sont non existants. De mon point de vue, il n'y a rien à obtenir. » Bodhidharma dit : « Tu possèdes mes os. »

Le quatrième disciple fait simplement *sanpai* sans dire un mot. Bodhidharma dit : « Toi, tu possèdes ma moelle. »

Alors tout de suite on commence à faire des comparaisons : « La peau de Bodhidharma est plus extérieure que ses os ou sa moelle, ce qui veut dire que celui qui possède sa peau n'est pas aussi profond que celui qui possède sa moelle... » Mais c'est faux, ce n'est pas ainsi qu'il faut comprendre les sutras, les textes anciens.

Cette histoire, comme toutes les histoires, ne donne pas des images pour mesurer. Elle veut simplement dire ce qu'elle dit : « Ce que tu possèdes de moi, Bodhidharma, tu peux t'en servir pour instruire les autres, pour les amener, comme avec les disciples, sur la Voie. » La profondeur relative n'est pas importante, elle n'existe pas. Comme la cinquante et unième strophe du *Shinjinmei*, ces histoires sont comme des doigts qui montrent la lune, qui montrent l'Absolu.

Ph. C.

Tout apparaît en nous!
L'esprit pur du Bouddha,
Accueille et transmute
Toute chose en lumière.
Passé, présent, futur,
Tout était nécessaire
Pour qu'aujourd'hui,
Une graine nouvelle éclose
Et révèle le Dharma.
Éclairé par cette compréhension
Une gratitude infinie
Remplit notre cœur
Et enveloppe tout l'univers.
Ainsi après avoir respectueusement
Brûlé de l'encens,
Nous joignons les mains
Et nous prosternons…

P.-M. T.

RAIHAI TOKUZUI

Un chapitre du Shōbōgenzō s'intitule *Raihai Tokuzui. Raihai* signifie se prosterner, faire *sanpai,* vénérer, *toku*, obtenir ou atteindre (*mushotoku* signifie sans esprit d'obtention) et *zui* c'est la moelle. Donc se prosterner pour obtenir la moelle ou se prosterner devant l'obtention de la moelle, ou devant celui qui a obtenu la moelle. Autrement dit, révérer ce qui est dans la vérité.

Dans ce chapitre, Maître Dōgen enseigne que la valeur d'un être est liée au fait qu'il est ou non dans la vérité. Même un enfant, une femme – à l'époque de Dōgen c'était révolutionnaire –, un animal comme un renard sauvage ou un être fantastique comme la fille du roi dragon, s'ils sont dans la vérité, nous devons les révérer de tout notre cœur.

Voici le début du texte : « Quand nous pratiquons dans l'état d'*anuttara samyak sambodhi*, la chose la plus difficile est de trouver un guide. » *Anuttara samyak sambodhi* est l'éveil parfait et universel. Non pas un petit éveil, notre propre éveil personnel, mais l'éveil du Bouddha qui a dit : « Quand je me suis éveillé, la grande Terre et tous les existants se sont éveillés en même temps. » Pas seulement les humains ou les animaux, mais la grande Terre, notre planète, la montagne et les rivières, les cailloux participent de cet éveil et c'est pourquoi il est véritablement universel.

Quand nous nous asseyons en zazen, nous entrons en contact avec cet éveil, nous nous mettons en harmonie avec lui, nous le réactualisons et c'est pourquoi, inconsciemment, nous aimons tellement zazen.

Suite du texte :

« Bien qu'il soit au-delà des apparences telles que l'homme ou la femme, le guide lui-même doit être un compagnon solide de la Voie (quelqu'un qui a beaucoup pratiqué, beaucoup expérimenté et qui à son tour peut guider les autres). « Ce sont les traits de celui qui a la moelle. » Cela fait allusion à Eka qui a fait *sanpai* devant Bodhidharma et à qui celui-ci a dit : « Tu as obtenu ma moelle. ». « Il peut être un guide et quelqu'un de bienfaisant, qui ne nie jamais la cause ou l'effet. Cela peut être vous, moi, lui ou elle.

Après avoir rencontré ce guide, nous devons rejeter les myriades d'implications et, sans perdre un instant, nous lancer à la poursuite de la vérité (ou nous lancer sur la Voie). Nous devons le faire consciemment ou inconsciemment ou à demi consciemment et à demi inconsciemment. » Cela évoque la conscience *hishiryo.* « Ainsi, nous devons apprendre à marcher sur la pointe des pieds… » Selon la légende, le Bouddha marchait naturellement sur la pointe des pieds. Cela signifie se comporter comme un Bouddha, agir, pratiquer, comme le faisait le Bouddha, « …pour éteindre le feu qui brûle sur nos têtes », car il n'y a aucun temps à perdre. « Lorsque nous faisons ainsi, les démons trompeurs ne nous font aucun mal. »

« Le patriarche qui s'est coupé le bras et a obtenu la moelle » (cela fait allusion à Eka qui s'est coupé le bras dans la neige devant Bodhidharma) « et le maître qui se libère du corps et de l'esprit (*shin jin datsu raku*) ne sont autres que nous-mêmes. » Aussi abandonner le corps, s'abandonner à zazen, faire *sanpai* est très important.

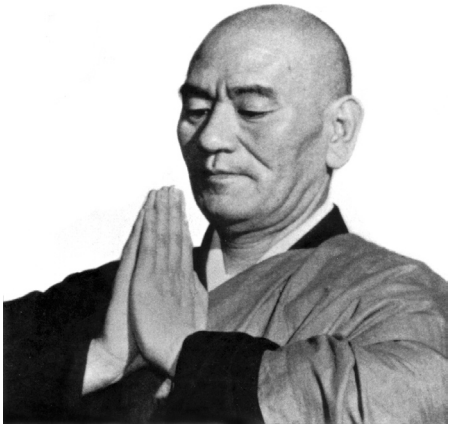
« Obtenir la moelle et recevoir le Dharma vient invariablement de notre sincérité et de notre foi.

La sincérité, c'est simplement donner du poids au Dharma et alléger notre propre corps. C'est se libérer du monde et faire de la vérité notre demeure. Si nous donnons ne serait-ce qu'un tout petit plus de poids à notre corps qu'au Dharma, le Dharma ne nous est pas transmis et nous n'atteignons pas la vérité.

Il est rare de rencontrer le Dharma. Le Bouddha Shakyamuni a dit : "Quand vous rencontrez des maîtres qui exposent l'état suprême de la *bodhi*, ne vous attachez pas à leur race ou à leur caste (à l'époque de Bouddha en Inde, il y avait des castes, on pourrait parler maintenant de position sociale), ne vous attachez pas non plus à leur allure, ne détestez pas leurs défauts et ne jugez pas leurs actions. Ne vous attachez pas non plus à leurs défauts. Seulement parce que vous révérez leur sagesse, la *prajnā*, faites *sanpai* devant eux et vénérez-les chaque jour. J'ai pratiqué ainsi et aujourd'hui j'ai pu atteindre *anuttara samyak sambodhi* (cet éveil parfait et universel)." Alors nous pouvons espérer que même les pierres et les arbres nous enseignent. » Ces pierres et ces arbres qui participent de l'éveil du Bouddha peuvent aussi nous enseigner, si nous révérons la sagesse de nos maîtres avec humilité.

K. R.

GASSHO, JOINDRE LES MAINS

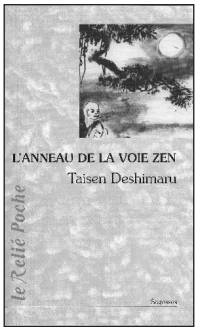


La position des mains influence le cerveau. La main droite est reliée à la partie conceptuelle, rationnelle du cerveau, la gauche correspond au cerveau profond, au monde de l'intuition, le monde invisible, spirituel.

Les mains jointes en *gassho* réalisent l'unité entre le matériel et le spirituel, l'ego et le cosmos. *Gassho* est un geste de respect. Et lorsque nous faisons sincèrement *gassho* envers les autres ou pour tout l'univers il se crée une sympathie mutuelle et une harmonie avec tout ce qui nous entoure.

E. de S.

L'ANNEAU DE LA VOIE ZEN



par Maître Taisen Deshimaru
Éditions Le Relié

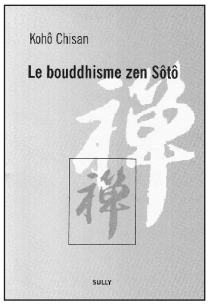
Pour certains c'est une découverte ; pour ceux qui ont eu connaissance de la première édition de 1983, cela peut être une redécouverte.

L'anneau de la Voie, souvent calligraphié par Maître Deshimaru, nous donne accès à l'essence de l'enseignement transmis par Maître Dōgen : « L'anneau de la Voie est sans commencement ni fin. C'est la répétition de l'expérience vécue ici et maintenant qui porte en elle l'éternité. Paroles d'un Maître zen, transmises de patriarche en patriarche, au-delà du temps, des phénomènes, de la pensée et de la non-pensée, cet ouvrage est la trace de l'enseignement oral depuis le Bouddha Shakyamuni. »

À propos de *La Voie du Milieu* : « Chez la plupart des gens, la faculté de discerner le vrai du faux est une vertu rare ; à un sourire, à une gentillesse, on répond aussitôt, sans être capable de discerner l'authentique amabilité de l'hypocrisie… »

Chaque être aspire au bonheur, mais comment le réaliser dans notre vie ? « Les problèmes de la vraie liberté, de la paix et du bonheur, ne se trouvent pas à l'extérieur de votre esprit, mais seulement dans votre révolution intérieure à travers zazen. » Au sujet de la *Relation maître à disciple* nous pouvons souvent constater une grande confusion, liée sans doute à notre culture occidentale, qui a tendance à hiérarchiser, à créer une dépendance bien loin d'une relation intime *i shin den shin* qui nous fait grandir spirituellement. Ainsi nous pouvons en approfondir le sens dans le chapitre qui y est consacré et dans les relations de tous les jours : tantôt maître, tantôt disciple, tout au long de la journée ! « Le grand maître est un grand serviteur, sans cesse il doit penser à ses disciples. » Et aussi : « Le maître est le maître. Le disciple est le disciple. Mais le maître est aussi le disciple et le disciple est également le maître. »

LE BOUDDHISME ZEN SŌTŌ



par Kohō Chisan
Éditions Sully

Cet ouvrage court et dense, publié pour la première fois en 1960, nous éclaire sur différents aspects de l'esprit et de la pratique du zen Sōtō à partir notamment des expériences des maîtres Dōgen et Keizan ainsi que de celle de l'auteur.

Dans son avant-propos, Kohō Chisan Zenji, abbé supérieur, de 1957 à 1967, du temple de Sōji-ji, l'un des deux temples principaux avec Eiheiji du bouddhisme zen Sōtō, écrit : « Le zen enseigne le chemin d'une vie authentique, ne dépendant ni de l'ascétisme ni du plaisir et rejetant les vues contradictoires sur l'existence et la non-existence. Le cœur du zen Sōtō est la pratique approfondie qui transcende les extrêmes. »

Il traite par exemple de *La pensée fondamentale du bouddhisme* : « C'est une religion qui nous éveille au fait que nous sommes déjà éveillés. On considère que le Bouddha est un homme qui a "réveillé" l'Éveil en lui-même et qui le "réveille" également chez les autres. », et de *L'origine du développement du zen* : « Son origine est liée à l'habitude des philosophes indiens d'échapper à la chaleur en s'établissant dans les forêts. Là, ils passaient leur temps en méditation et dans l'observance de cérémonies religieuses. » Ceci peut nous inciter à prévoir de pratiquer zazen sous les arbres derrière la maison de paille à la Gendronnière, nous mettant ainsi à l'abri du soleil durant les fortes chaleurs comme ce fut le cas cet été durant les 2e et 3e sessions !

Il aborde aussi *Le véritable esprit des deux patriarches* : « L'école japonaise Sōtō fut fermement établie par le Haut Patriarche Dōgen Zenji, son "père" plein de dignité, et le Grand Patriarche Keizan Zenji, sa "mère" emplie de compassion. »

D'autres chapitres concernent *La clé des doctrines de l'école Sōtō et de la pacification de l'esprit* : « Où la foi apparaît, le Bouddha et les patriarches apparaissent » (Maître Dōgen), *Le zen et l'Occident* et *La religion du futur*. Cette religion du futur n'est-elle pas tout simplement la pratique éternelle de l'ici et maintenant ?

G. L.

SHŌKŌ

焼香

Shō, brûler.
Kō, parfum, encens.
L'encens que l'on brûle.
Désigne l'offrande d'encens

Ont collaboré à ce numéro :

Philippe Coupey
Pol Guilloux
Gérard Laurent
Catherine Mollet
Gérard Pilet
Katia Robel
Jean-Pierre Romain
Evelyn de Smedt
Pierre-Michel Trémeau

Édition décembre 2006
Tiré à 500 exemplaires

DOJO ZEN PARIS
Parizan Bukkoku Zenji
fondateur Maître Taisen Deshimaru

DOJO ZEN DE PARIS
175, rue de Tolbiac - 75013 Paris
Tél. : 01 53 80 19 19
www.dojozenparis.com