

P A R I Z A N

Bulletin de liaison entre les membres franciliens de
l'Association Zen Internationale
fondée par Taisen Deshimaru



Généralement, un temple a deux noms, l'un se termine par le caractère montagne, *san*, l'autre par temple, *ji*.

" Si tu ne montes pas sur la montagne, tu ne peux admirer la plaine ", dit un célèbre adage ancien. Et l'idéogramme montagne, fidèle au pictogramme, le répète depuis des siècles dans la peinture, la sculpture et la poésie japonaises.

En 1970, Maître Taisen Deshimaru a baptisé le dojo de Paris *Parizan Bukkoku Zen-ji*. Depuis, cette calligraphie, incrustée dans du bois et en relief doré sur fond noir, a toujours été suspendue à l'entrée du dojo des divers lieux que nous avons habités.

Parizan

en clin d'oeil avec Paris et Zen.

巴 A l'origine, il s'agit d'un *tomoé*, un symbole de l'énergie universelle. Au Japon, le motif *tomoé* trouvé sur les tambours de la période Heian (VIII^e - XII^e siècles) est le plus vieil exemple de ce dessin. Pendant l'époque Kamakura (XII^e - XIV^e siècles), il était largement utilisé sur les armoiries des familles, les manches de kimono, les gilets et accessoires.

里 Cet idéogramme signifie village, mais aussi, et peut-être surtout *Ri, Li* dans l'imaginaire japonais, la maison de ses parents, l'endroit où l'on est né, d'où l'on est issu. Ainsi, " retourner au village " est synonyme de " se ressourcer ". Le " vieux village ", expression empreinte de toute la nostalgie nipponne, a fait l'objet de nombreux textes littéraires et oeuvres cinématographiques, le thème de maintes chansons, tant traditionnelles que populaires.

Aujourd'hui encore, les Japonais se rendent physiquement deux fois par an dans leur " vieux village ", pour le jour de l'an et pour *o-bon*, la fête des Morts qui se situe vers le 15 août.

Les deux caractères *Pa* et *Ri* sont utilisés dans les textes classiques pour retranscrire phonétiquement Paris.

山

San
Zan

Il s'agit d'une altération phonétique relativement courante par rapport au kanji *san*, montagne. Etymologiquement, ce caractère sert à désigner ce qui se situe au-dessus de la moyenne. Pour cette raison, mais aussi parce que les temples et monastères sont souvent construits sur des promontoires, il est également utilisé dans les noms de lieux particulièrement sacrés.

Bukkoku Zen-ji

On peut remarquer que ce deuxième nom est écrit en caractères beaucoup plus gros que le premier.

佛

Butsu

C'est une forme ancienne, signifiant Bouddha.

Cette forme simplifiée **仏** est couramment utilisée pour *Butsu* désigner Bouddha.

国

Koku

Ce caractère signifie pays. L'altération phonétique de *Butsu koku* en *Bukkoku* vient d'une règle japonaise qui veut que l'on évite d'enchaîner deux phonèmes " durs " dans la mesure où cela ne nuit pas à la compréhension du mot. Dans ce cas, le deuxième phonème est renforcé dans l'enchaînement.

禪

Zen

Comme chacun le sait, il s'agit d'une traduction du mot sanscrit *dhyâna*, signifiant méditation, par l'intermédiaire du mot chinois *ch'an*.

Editorial

Si l'illustration ci-contre ne vous dit rien, c'est qu'il n'est pas fréquent de lever les yeux avant d'entrer dans le dojo. Evelyn et Catherine ont décrypté pour nous les *kanji* calligraphiés sur le bois, sous lequel nous passerons désormais moins ignorants.

La poutre du dojo enjambée, le premier geste est naturellement de faire *gassho*. Katia nous en expose la manière et le sens en page 2.

Deux *gassho* plus tard, nous nous retrouvons en train de croiser les jambes. Et là, la posture du lotus (*kekkafoza* en japonais) mérite notre persévérance, si l'on s'y exerce avec douceur et ménagement. Si le lotus est impossible, on pourra adopter le demi-lotus.

Au-dehors du dojo cependant, nous pouvons à loisir échanger nos expériences sur la Voie avec celles des pratiquants d'autres horizons, comme nous y invite Eve en page 3.

Bonne lecture du *Parizan* par cette belle saison célébrée par Ryokan :

cent mille oiseaux chantent,
dans la montagne profonde aussi
le printemps est arrivé
le coeur libre
de toutes parts
je promène mon regard.

J. P. R.

寺

ji

Cet idéogramme représente le temple bouddhiste. A l'origine, ce caractère serait composé de la main qui, à partir de graines, ferait pousser les arbres et végétaux sur la terre, et par extension signifierait le travail.

Il est aussi intéressant de remarquer que la France, en kanji, s'écrit :

仏国 Pays du Bouddha

En fait, dans les textes anciens, lorsque les noms de pays étaient retranscrits en kanji d'après leur phonétique, la France s'écrivait :

仏欄西国 Pays de l'Est, orchidée du Bouddha.

Au fil des générations, et dans un souci de simplification, seuls le premier et le dernier caractère ont été retenus.

C. M.
E. de S.

GASSHO

Il est important de comprendre que les gestes que l'on accomplit dans le dojo allient une attitude corporelle précise à une signification profonde. Il en est ainsi pour *gassho*.

Lorsqu'on fait *gassho*, on joint les deux mains devant soi, paume contre paume. Le haut des doigts est à la hauteur de la bouche, du nez. On ne laisse pas d'espace entre les doigts qui sont fermement en contact, sans mollesse. Les mains sont légèrement inclinées vers soi, pas vers l'extérieur, les avant-bras parallèles au sol.



Gassho signifie l'union des contraires : matériel et spirituel, cerveau gauche et cerveau droit, masculin et féminin, Ciel et Terre. Il représente aussi l'union de l'homme et du cosmos.

On fait *gassho* en signe de profond respect, en entrant dans le dojo, en en sortant, devant son *zafu*, le siège du Bouddha, devant les autres, en recevant le *kyosaku*, et en de nombreuses autres occasions, afin que toutes ces actions expriment la plus haute dimension de notre être. Aussi cette posture ne doit-elle être ni machinale ni négligée.

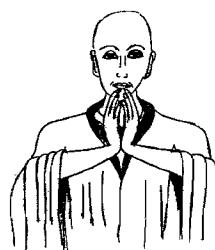
Sensei disait que si vous êtes malade et ne pouvez venir faire

zazen, vous devez revêtir le *rakusu* et faire *gassho* devant le miroir.

Si l'on fait *gassho* d'une seule main, on lui ôte toute sa signification. Même si vous portez un *zafu*, arrangez-vous pour joindre les deux mains quand vous entrez et sortez du dojo. Si vous n'utilisez qu'une main, le matériel n'est plus allié au spirituel, le masculin au féminin, le cerveau gauche et le cerveau droit sont dissociés, le Ciel ne correspond plus avec la Terre, l'homme n'est plus relié au cosmos.

Il est important d'intégrer profondément, avec le corps et l'esprit, le sens du geste.

K. R.



Pas comme ceci



Ni comme cela

Ill. Laure Jacob

LA POSTURE DU LOTUS POUR LA PRATIQUE DE ZAZEN

La posture du lotus est la position idéale des jambes pour la pratique de *zazen*. Cette position, stable et dynamique dans l'immobilité, est la posture juste transmise depuis le Bouddha Shakyamuni.

Pour cela, la hauteur du *zafu* doit être adaptée à la morphologie de chacun (un *zafu* épais facilite la stabilité de la posture).

Pour prendre la posture traditionnelle en lotus (*padmasana* en sanscrit, *kekka* en japonais) :

○ posez le pied droit sur la jambe gauche le plus près possible de l'aîne pour éviter que la cheville soit en porte à faux et laissez redescendre la jambe pour que le genou soit en contact avec le sol ;

○ posez ensuite le pied gauche sur la cuisse droite le plus près possible de l'aîne et assurez-vous du contact du genou avec le sol.



Maître *Deshimaru* en posture de *zazen*
(sculpture sur bois, université de
Komazawa à Tokyo)

La posture du lotus peut être plus ou moins facile pour chacun, mais si l'esprit s'assouplit, le corps devient souple, de même si le corps s'assouplit, l'esprit devient souple, corps et esprit se reflètent l'un l'autre ; ils sont interdépendants.

La posture du lotus est certes accessible à tous, mais elle repose sur l'effort, *sho jin*, effort régulier, poursuivi jour après jour, effort cependant qui ne repose pas sur la volonté mais qui fait plutôt appel à la confiance en soi, à la foi dans la réalisation de son corps et de son esprit ;

pratiquer la posture du lotus nécessite délicatesse et détermination, patience et dynamisme, détente et énergie.

Il est possible de s'entraîner chez soi à prendre la posture du lotus pour assouplir les articulations et les muscles de son corps. Dans le dojo en *zazen*, il suffit de tout laisser passer (pensées, émotions, douleurs...) au rythme d'une longue et profonde expiration et d'une courte inspiration. Après la première partie du *zazen*, décroisez les jambes et levez-vous avec douceur mais fermeté pour *kin hin*. Après *kin hin*, reprenez la posture du lotus en inversant la position des jambes.

Pour la plupart, pratiquer *zazen* en lotus ne pourra être possible qu'avec du temps et de la persévérance, aussi le plus important au départ est d'avoir les genoux fortement en contact avec le sol (que ce soit en demi-lotus, quart de lotus ou en tailleur).

Le Bouddha dit dans son testament : " Mes chers disciples, si vous pratiquez toujours *sho jin*, si vous faites des efforts pour une chose, vous pourrez exactement réussir toutes choses. "

G. L.

EXPERIENCES DU DIALOGUE INTERRELIGIEUX

En m'intéressant à l'Union bouddhiste de France dont l'AZI est membre, je n'imaginai pas me retrouver aussi fortement impliquée dans le dialogue interreligieux, à y découvrir un terrain favorable pour exprimer l'énergie de zazen, et en recevoir autant de richesses.

Ma première expérience de dialogue, et sans doute la plus aboutie, fut celle des rencontres régulières sur plusieurs années de la commission formée par l'UBF et la Fédération des protestants de France. Notre but était de mieux nous connaître, de façon informelle.

Pour que le courant puisse passer et le dialogue s'établir, il est nécessaire d'éprouver un minimum de curiosité envers l'autre : chercher à le connaître au-delà des a priori, des catégories. D'un autre côté, pour qu'un échange puisse avoir lieu, il faut se situer, clarifier sa pensée. C'est ainsi que, face à des protestants, je me suis retrouvée bouddhiste ! Cela m'a demandé de réfléchir à ce que signifiait pour moi être reliée à l'enseignement de Bouddha. La question qui émergea tout de suite est : en vertu de quoi suis-je autorisée à parler de cet enseignement ? Alors apparaît une notion qui me semble primordiale : celle de se placer et d'échanger à partir de l'expérience de chacun et non de savoirs. Ainsi, je n'ai rien à défendre ou à prouver, mais je témoigne. Cette attitude permet de s'ouvrir.



Et quand le courant passe et que, tout d'un coup, l'expérience de l'homme ou de la femme " religieuse " s'exprime et s'échange, apparaît une sorte de grâce, indescriptible, comme le mystère de zazen dans la fournaise silencieuse du dojo. Dans cette commission, nous avons eu la chance de connaître de tels moments, aussi bien dans la parole que dans le silence. Ces moments sont le résultat de ces ouvertures, qui, à tâtons, permettent d'oser laisser tomber ses identités ou identifications, pratiquants, pasteurs, président, bouddhiste, zen... Le dialogue à proprement parler peut s'approfondir. De cette manière peuvent être approchées les apparentes différences, les sujets délicats, voire les gouffres d'incompréhensions mais aussi les accords trop évidents. Le dialogue pour être vrai ne peut être qu'exigeant. Il ressemble à un exercice périlleux qui n'est pas possible sans prise de risques, celui de n'être que ce que l'on est, avec sa fragilité et en dernier lieu son inconnissance.

Dans la posture de zazen, nous dirions " ni tendu, ni relâché... " et cette attitude m'a, me semble-t-il, aidée. Ce qui m'a le plus touchée dans l'approche des protestants, c'est leur grande exigence de clarté, de clarification et leur grand respect des autres.

Le but du dialogue n'est pas de devenir semblable, ni de " gagner " ou d'avoir raison... Pour ma part, ces échanges menés sur plusieurs années m'ont laissée les mains vides mais le coeur enrichi par une connaissance un peu meilleure de l'autre et peut-être un peu moins mauvaise de moi...



Pour vous faire profiter de cette expérience, nous avons décidé d'organiser une table ronde avec les différents participants de cette commission qui aura lieu à l'automne un dimanche après-midi au dojo de Paris. Bien sûr, nous vous en tiendrons informés.

E. A.

Infos pratiques

Une petite brochure est née de ces rencontres : " *Se comprendre - Bouddhisme et protestantisme en dialogue* ". Elle est disponible à la boutique et coûte 5 F.

Pour rencontrer l'autre dans sa tradition, vous pouvez participer aux Tables des religions. Les prochaines auront lieu :

- 20 mars (sur un texte du Coran) et
- 24 mai (texte bouddhiste),
- de 19 heures à 20 h 30
- 4, place de Valois, Paris 1^{er}
- (M^o Palais-Royal)



SESSHIN ET JOURNEES DE ZAZEN DIRIGÉES PAR LES GODOS DU DOJO DE PARIS

Philippe Coupey

6-8 mai Halluin
10-12 juin Nantes
25 juin Halluin
28 mai Londres

Evelyn de Smedt

2-3 juin La Chaux-de-Fonds

Patrick Mor

14 mai Paris

Gérard Pilet

20-21 mai Pau
3-4 juin Buoux (Marseille)
17-18 juin Pampelune

Pierre-Michel Tremeau

14 mai Nantes

Françoise Laurent

1-2 juin Paris
(week-end kesa)

BIBLIOTHEQUE DU DOJO DE PARIS

Une permanence est assurée à la bibliothèque, trois fois par semaine :

Mercredi : 18 h 20 à 18 h 50

Jeudi : 18 h 20 à 18 h 50

Samedi : 15 h à 18 h

au rez-de-chaussée au fond du couloir.
L'inscription est de 70 F (ainsi qu'un chèque de 100 F de caution), pour les livres, les cassettes audio et vidéo.

Session de printemps 2000

du 22 avril au 1^{er} mai 2000

dirigée par
Roland Yuno Rech

Temple zen de la Gendronnière

CONFERENCES DU DOJO DE PARIS

Jeudi 20 avril 2000
**Sagesse et sainteté,
similitudes ou différences ?**
par Gérard Pilet

Mercredi 10 mai 2000
Rencontre avec le moine zen
Philippe Coupey

Zen, karma, mushotoku, fuse, hishiryō, ku...
autant de mots qui entrent dans notre vocabulaire et qui restent souvent mal compris.

Mercredi 31 mai 2000
Le kesa, vêtement du moine
par Françoise Laurent

A travers les âges et les pays, le kesa s'est transmis depuis le Bouddha Shakyamuni. Particulièrement important dans le bouddhisme zen, il est encore au cœur d'une pratique vivante, le symbole de la réalisation ici et maintenant d'un enseignement millénaire dont l'essence est parvenue jusqu'à nous.

Les conférences commencent à 20 h 30.

Participation 45 F

Etudiant et chômeur : 30 F

Gratuit pour ceux qui paient leur cotisation au mois

ANNONCE

Vous trouverez bientôt des rubans orange ou vert accrochés par des épingles à nourrice sur vos zafu, kimono et kolomo. Veuillez les mettre dans les bols à disposition dans les vestiaires. Tous les zafu, etc., dont le ruban n'aura pas été enlevé seront remisés à la cave au début de l'été.

SAMU

Durant la dernière semaine de janvier de cette nouvelle année, s'est déroulé un grand samu qui nous a permis de réaliser différentes tâches nécessaires à l'entretien du local, notamment le nettoyage complet de la cuisine, le rangement des réserves de la salle polyvalente, de la bibliothèque, l'aménagement du bureau de comptabilité, le nettoyage complet du dojo et des escaliers. Une bonne dizaine de personnes ont travaillé pleinement et efficacement dans un esprit de concentration et de joie. Cette expérience a été renouvelée entre le 14 et le 17 mars.

La prochaine semaine de samu aura lieu du 18 au 21 avril. Ce type d'opération aura dorénavant lieu environ toutes les six semaines, afin de procéder à de nombreux aménagements d'ici le camp d'été.

Bien sûr, ce travail permet l'entretien et l'aménagement du bâtiment, mais l'essentiel est bien au-delà. Se rencontrer, pratiquer ensemble, selon ses compétences et disponibilités crée une belle harmonie entre nous tous.

Le repas de midi est offert. Inscrivez-vous dès maintenant pour les prochaines journées sur le panneau placé à l'entrée du dojo. Merci.

C. G.
E. de S.

ACTIVITES AU DOJO

Shiatsu

Lundi 19:45 - 22:15
Luc de LA HOSSERAYE

Aikido

Lundi 19:30 - 21:30
Jeudi 20:30 - 22:00
Frantz THOMAS

Kyudo

Mardi 9:30 - 11:30
Philippe ten HAVE DALLINGA

Zhi Neng Qi Gong

Mardi 20:30 - 22:00
Maître ZHOU Jin Hong

Tai-Chi-Chuan

Mercredi 17:00 - 18:45
Dominique KLAHR

Calligraphie

Mercredi 18:45 - 20:30
Jacques FOUSSADIER

Hatha Yoga

Vendredi 20:30 - 21:45
Anna MEDINA

Etirements et assouplissements

Samedi 9:30 - 10:30
Catherine CORDIER

Shakuhachi

Samedi 9:30 - 10:30
Sozan KARIYA

Ont collaboré à ce numéro :

Eve Apprill Catherine Mollet
Denis Boureau Gérard Pilet
Philippe Coupey Katia Robel
Christophe Guillotin Jean-Pierre Romain
Gérard Laurent Evelyn de Smedt



DOJO ZEN DE PARIS
175, RUE DE TOLBIAC - 75013 PARIS
TEL : 01 53 80 19 19