

# PARIZAN

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

## DÔSHIN L'esprit de la Voie

**D**ô, en chinois, la Voie, le chemin ; shin, l'esprit, le cœur, le noyau. Nous portons en nous le besoin de transcender notre condition humaine, trouver l'essence de l'humain en nous-même et par nous-même. De quelle manière ? Certainement pas par des concepts ou par le savoir, mais par une pratique, une expérience. Pour le zen, c'est zazen, assis immobile en grande concentration, en abandonnant tout but et toute pensée. C'est une posture très simple, mais dans la simplicité réside la vérité.

Comment créer en nous dôshin, cet élan qui nous pousse à pratiquer la Voie, cet esprit de décision appelé à remplacer nos motivations égocentriques ? Il ne peut être réalisé par la volonté personnelle, sinon ce sera une fois de plus une stratégie trompeuse de l'ego qui simulera l'éveil.

Les textes du zen décrivent abondamment comment certains maîtres du passé réalisèrent dôshin. Eno<sup>1</sup>, alors qu'il vendait du bois comme chaque matin, entendit une voix qui chantait



**Hotsu bodaishin, l'éveil suprême**

(lit. : l'esprit d'éveil rayonnant)

Calligraphie de Jacques Kûgen Foussadier

### ÉDITORIAL

☞ Dans le sûtra Ashtashasrika nous lisons : « Peu de gens dans le monde peuvent clairement percevoir ce que sont le Bouddha, le Dharma et la Sangha et les suivre fidèlement... Encore moins peuvent élever leur esprit vers l'éveil suprême (bodhi-chittotpada)... » Hotsu bodaishin est la traduction japonaise de ce terme sanskrit.

En ce qui nous concerne, la pratique de zazen — se regarder soi-même — est essentielle pour dissiper les illusions et l'ignorance. Cette pratique va permettre à dôshin, l'esprit de la Voie, de se manifester et de se développer. Et à travers cette impulsion spirituelle, la conscience peut s'ouvrir sur une plus vaste dimension et atteindre l'éveil.

Ainsi, comme l'exprime Maître Dôgen dans son célèbre poème sur l'indicible :

« Les vagues meurent sur le rivage,  
le vent a fini de souffler.  
Une barque abandonnée,  
la lune à minuit  
brille de tout son éclat. »

O mu sho ju ni sho go shin, « le véritable esprit apparaît lorsque notre esprit ne demeure nulle part ». A ce moment-là, il réalisa l'esprit de la bodhi. Cette seule phrase du Sûtra du Diamant l'incita à devenir moine.

Kôdô Sawaki<sup>2</sup>, le maître de Taisen Deshimaru, eut une enfance difficile. Il dut travailler très jeune dans les quartiers chauds de la ville. Un jour de sa

(suite en page 2)

(suite de la page 1)

neuvième année, il eut un grand choc en voyant le cadavre d'un vieil homme chez une prostituée du voisinage et en entendant qu'il était mort en pleine action, sur le ventre de cette femme. Le jeune Kôdô fut vraiment bouleversé et ressentit alors fortement mujô, l'impermanence, les changements soudains qui peuvent affecter une vie humaine. Il prit à ce moment la décision de quitter le quartier des prostituées et de devenir moine.

Maître Dôgen<sup>3</sup>, de son côté, fut fermement déterminé à suivre la Voie lorsqu'il vit un bâton d'encens partir en fumée à côté de la dépouille de sa mère...

L'esprit d'éveil provient de la réalisation profonde de notre caractère impermanent. La vie passe comme un rêve, nous n'avons pas de temps à perdre. L'ego, ce vieux réflexe qui nous pousse à toujours vouloir arrêter le temps et figer ce à quoi nous sommes attachés, cherche à anesthésier cette conscience de mujô, l'impermanence ; l'ego se voudrait éternel et inaltérable.

Mais il y a en nous, au-delà de l'ego, un élan de vie qui nous pousse sur la Voie. Pratiquer en s'oubliant soi-même, en abandonnant notre esprit limité, étroit, égoïste qui nous enchaîne et nous apporte beaucoup de souffrances, et laisser se manifester l'esprit de Bouddha, l'esprit vaste qui ne crée

plus de séparations entre soi et les autres, soi et le cosmos entier. Aussi, le « Connais-toi toi-même » de Socrate signifie réellement la même chose.

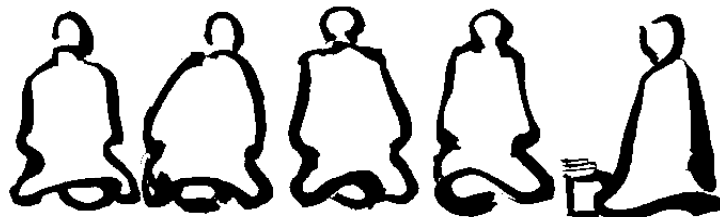
C'est la rencontre de notre ego limité avec l'esprit illimité de Bouddha. Cet état est au-delà de tout objet, de tout manque, de tout désir et de toute absence. Là se réalise la véritable liberté, l'esprit paisible du nirvânâ, la suprême sagesse, dôshin, le chemin de la vérité, l'esprit de la Voie.

E. de S.

1. Eno, 638-711, Chine.

2. Kôdô Sawaki, 1880-1965, Japon.

3. Dôgen, 1200-1253, Japon.



## B O D A I S H I N

**B**odaishin, l'esprit d'éveil qui nous incite à pratiquer la Voie, est un des aspects de l'esprit de bouddha. A ce titre, il est « non-né ». Cela signifie concrètement qu'il ne dépend de rien, qu'il n'est pas un effet résultant d'une cause et qu'il est au-delà de l'apparition et de la disparition. Quand on parle de facteurs produisant l'esprit d'éveil, il faut donc comprendre cela dans le sens où ceux-ci favorisent la prise de conscience par quelqu'un de la dimension la plus profonde et omniprésente de son esprit et non dans le sens où quelque chose qui n'aurait pas été jusque-là présent adviendrait à l'existence.

Reste à déterminer quels sont ces facteurs.

L'expérience de dukkha est sans doute le premier d'entre eux. Enten-

dons par dukkha cette sorte d'incomplétude existentielle ressentie face à des phénomènes toujours changeants, incapables, si l'on s'en remet seulement à eux, de donner un bonheur durable et absolu. C'est cette expérience que fit le Bouddha lorsque, sortant de son palais, il fut soudain confronté à l'impermanence à travers la vision d'un malade, d'un vieillard et d'un cadavre et où, dans l'instant, l'esprit d'éveil fit irruption en lui. En somme, l'esprit d'éveil se manifeste chez quelqu'un lorsque le voile de l'illusion phénoménale se déchire.

Entretenir en nous cette conscience de l'impermanence des phénomènes est par voie de conséquence un des moyens les plus puissants pour protéger l'esprit d'éveil une fois celui-ci manifesté. C'est ce que ne cessera de faire le Bouddha — entre autres

maîtres — avec ses disciples.

Une fois la pratique de la Voie installée, d'autres facteurs peuvent également contribuer à protéger et à renforcer cet esprit d'éveil. D'abord, bien entendu, la régularité dans la pratique mais aussi la rencontre avec un maître et l'expérience de ce que Maître Menzan appelle jiyuyû zanmai, la joie du samadhi de son propre éveil. Comparés à elle, les bonheurs phénoménaux paraissent bien ternes...

Mentionnons enfin l'esprit de compassion, qui nous incite à pratiquer la Voie et à l'approfondir pour aider et guider les êtres et les faire passer avant soi-même sur l'autre rive.

G.P.

## D Ô S H I N , S O U R C E D E L A P R A T I Q U E

« Si tout le monde a la nature de Bouddha, pourquoi pratiquer ? » Telle est la question que se posait Dôgen dans son jeune âge. Nous ne pratiquons pas pour obtenir l'éveil, considéré comme quelque chose d'extérieur, une connaissance de plus à acquérir. Nous pratiquons à partir de dôshin, bodaishin, l'esprit d'éveil. C'est le satori avant le satori. A partir de cet esprit de la Voie, notre pratique est activée. Pas après pas, jour après jour. C'est le grand gyôji des bouddhas et des patriarches qui n'ont jamais manqué de pratiquer, mus par une énergie qui dépasse la mesure et par la foi dans le Dharma du Bouddha, par l'optimisme du Bouddha qui est que tous les êtres parviendront un jour à l'éveil.

« Bien que vous puissiez atteindre un grand éveil profond, » dit Man-An, un maître du XVII<sup>e</sup> siècle, « le vaste océan du bouddhisme s'étend à mesure que vous le pénétrez. Si vous pensez qu'il n'y a pas d'éveil à atteindre, pas d'êtres vivants à libérer, que textes et sutras ne sont que verbiage, si vous ne vous libérez pas de l'orgueil et des préjugés et ne réalisez pas rapidement votre erreur, vous tomberez dans l'impasse qu'est l'attachement au détachement, qui ne permet pas de se dépasser soi-même pour aller au-delà », sur la Voie tracée par nos prédécesseurs, les grands fondateurs du zen.

« La Voie du zen demande une concentration sans faille et de la force

d'esprit », ajoute-t-il encore.

« Nous devons donner tout son poids au Dharma et rendre notre corps léger », dit en substance Maître Dôgen « Ceux qui aiment la Voie, qu'ils ne cèdent point à la pratique facile, dit-il encore dans le Gakudôyôjin-shû (Prendre soin à l'étude de la Voie), car s'ils recherchent la facilité, ils n'accéderont pas à la vérité ni n'atteindront jamais le lieu du trésor. »

Ce lieu du trésor est là, tout proche, en chacun de nous, aussi ne passons pas en vain notre temps précieux.

K.R.

## H O T S U B O D A I S H I N , C ' E S T D Ô S H I N

Qu'est ce que dôshin ? « Hotsu bodaishin, c'est dôshin » nous dit Maître Deshimaru dans ses commentaires du Shinjin Gakudô de Maître Dôgen : développer l'esprit d'éveil, c'est l'esprit de la Voie.

Esprit de la Voie, esprit de la vie dans sa plus haute dimension, dôshin a de multiples aspects, mille facettes et est en même temps unique, absolu.

« Faire que notre vie quotidienne ne soit qu'un seul esprit. »

Il n'y a pas seulement le temps de zazen pour produire l'esprit d'éveil, il y a l'occasion de vivre complètement chaque instant quelle que soit sa situation, sociale, familiale. Dôshin peut se manifester en toutes circonstances et en tous lieux : au dôjô, en samu, au travail, en famille, avec ses amis, avec ses ennemis, dans les rencontres, dans les relations sociales, dans la rue...

« Dans hotsu bodaishin, il n'y a ni temps, ni place, ni position, ni condition. Cela signifie que nous pouvons accéder à cet esprit d'éveil en tout lieu et à tout moment, qu'il est au-delà de la classe sociale, de la race, de l'éducation ou de la position sociale. C'est pourquoi Dôgen dit : "Nous ne devons pas attendre un moment ou un lieu précis pour développer l'esprit d'éveil". »

Dôshin, c'est aussi la conscience que la Voie est là, à chaque moment du jour et de la nuit, c'est être complètement présent et assumer la responsabilité de nos actes ; c'est alors source de réalisation, de vrai bonheur, la racine de notre vie. Se lever, se coucher avec dôshin, c'est engendrer l'esprit d'éveil à chaque instant.

Dans son dernier kûsen au dôjô de Paris avant son départ au Japon et son décès survenu à Tokyo le 30 avril 1982, Maître Deshimaru dit : « En mon absence, continuez l'effort de faire zazen dans ce dôjô, honnêtement, sincèrement, avec le véritable esprit de la Voie. C'est mon seul souhait. A mon retour, je commenterai la fin du Shinjin Gakudô. Dôgen y parle de la mort très profondément. Qu'est-ce que la mort ? Je vous en parlerai à mon retour. A bientôt ! » C'est dôshin, jusqu'au bout.

G.L.



Maître Ryôkan

POUR APPROFONDIR  
DÔSHIN

Lisez le volume n° 11 de l'édition L'intégrale de l'enseignement oral de Maître Deshimaru : Shinjin Gakudô et Shukke Kudoku.

Ce volume comprend la traduction et les commentaires de deux chapitres du Shôbôgenzô de Maître Dôgen :

Le premier, Shinjin Gakudô, l'étude de la Voie à travers le corps-esprit, est le dernier enseignement de Maître Deshimaru où il aborde différents aspects de dôshin comme par exemple, hotsu bodaishin, kannô dôkô...

« Essayer de retrouver le passé, n'est pas l'esprit de la Voie, se projeter dans le futur n'est pas dôshin, hotsu bodaishin est maintenant. »

« Qu'est-ce que quitter le château et entrer dans la montagne ? Cela signifie aussi abandonner l'esprit vulgaire pour l'esprit d'éveil à travers kannô dôkô (la communion des esprits, la profonde sympathie mutuelle des esprits). »

« Dôshin, kannô dôkô sont très importants et permettent de se concentrer sur une seule chose à la fois, de contrôler lorsqu'on se trompe et de retrouver la Voie. »

Le second, Shukke Kudoku, les mérites de devenir moine, où Maître



抽  
解

CHÛKAI

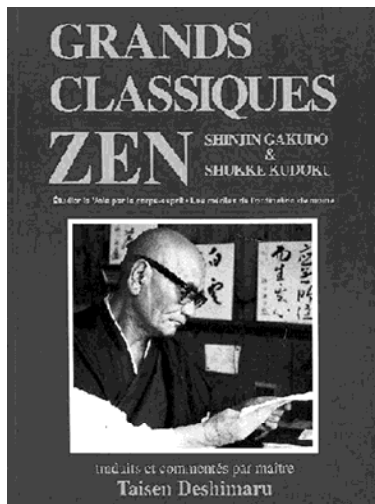
Chû : enlever. Kai : dénouer, faire disparaître. Il était d'usage d'enlever son kesa pour se reposer entre deux zazen, d'où « dénouer ».

Ont collaboré à ce numéro :

Jacques Foussadier	Gérard Pilet
Eric Grunewald	Katia Robel
Gérard Laurent	Jean-Pierre Romain
Catherine Mollet	Evelyn de Smedt

Edition : 22 mai 2002

Tiré en 1 500 exemplaires



Deshimaru nous fait part du sens et de l'importance de recevoir l'ordination à notre époque, et en particulier comment harmoniser notre vie de moine et notre vie sociale.

En observant le comportement de certains de ses disciples, il dit :

« Les shukke qui ont reçu l'ordination, même s'ils commettent des erreurs, même si ce sont des moines bavards ou "escargots" ou "caméléons", des nonnes "paroles enjôleuses" ou des nonnes "chaises vacantes", perfides ou "pieuvres", sont mieux que les personnes qui n'ont pas reçu l'ordination. »

Naturellement, la pratique est l'actualisation de l'ordination :

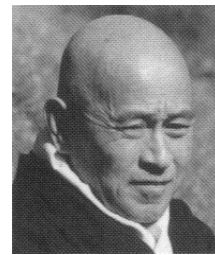
« Devenir moine, c'est le but ultime, le plus haut bonheur, la plus grande liberté. Des mérites splendides en découlent. C'est la vraie méthode pour devenir heureux et paisible. Cependant si vous n'agissez pas comme de vrais shukke, les mérites ne peuvent se réaliser. Par exemple si vous restez au lit au lieu de vous rendre au dojo ou si vous attendez les gouttes de mérites la bouche ouverte, un moustique entrera ! Il faut faire des efforts ! »

G.L.

"LA SOURCE BRILLE  
DANS LA LUMIÈRE"  
DE SHUNRYU SUZUKI

Shunryu Suzuki, fondateur du Centre zen de San Francisco et du temple de Tassajara en Californie, a commenté à la fin de sa vie le Sandokai de Maître Sekito Kisen, dans une série de conférences et de mondô.

Dans un style chaleureux, vif et imagé, il aborde avec humour ce texte essentiel du zen Sôtô qui traite des différences entre les Ecoles du Nord et du Sud, ainsi que de la lumière et de l'obscurité, de l'identité et de la différence, de l'égalité et de l'interdépendance de toutes choses, et en donne une interprétation limpide et percutante.



U.C.P.

Shunryu Suzuki

Si dans la lumière on peut distinguer le pur et l'impur, différencier le bon du mauvais, les sons, les formes et les goûts, l'obscurité en revanche inclut tout d'une

manière égale et désigne alors ce que l'on ne peut voir ou penser, ce qui se situe au-delà de notre compréhension intellectuelle. « Sans la moindre idée de réalisation notre voie consiste simplement à s'asseoir », à analyser en pleine lumière et à observer l'interpénétration dans l'obscurité. Ainsi notre pratique se perpétue indéfiniment. « Et si vous comprenez ne serait-ce qu'un tout petit peu l'obscurité, qui est l'envers de la lumière, alors vous découvrirez comment vivre dans la luminosité du monde. »

E.G.

Editions Sully, 14 €.



DOJO ZEN DE PARIS

175, RUE DE TOLBIAC - 75013 PARIS

TEL. : 01 53 80 19 19

www.dojozendeparis.com

# LES GROUPES EN ILE-DE-FRANCE

Contact : Gérard Pilet (01 48 79 25 30) en liaison avec  
Olivier Wang-Genh responsable des dojos AZI (03 88 89 21 28)  
Informations pratiques : Juliette Morel (01 42 87 97 05)

## 75 PARIS

Groupe de la Montagne  
Gérard Laurent  
34, rue de la Montagne-Ste-Geneviève, 5<sup>e</sup>  
☎ 01 42 51 08 06  
Zazen : lundi 12 h 45

Groupe Raymond Lambert  
Ferdinand Banza  
35, rue de Tréville, 9<sup>e</sup>  
☎ 01 47 70 98 25  
Zazen : mer. et vend. 20 h 15

## 77 SEINE-ET-MARNE

Melun  
Roland Dunkel  
21, rue Grande — 77390 Crisenoy  
☎ 06 23 50 94 19  
Zazen : lundi, mardi, vendredi 9h

Champs-sur-Marne  
Salle Picasso  
2, allée des Noyers  
☎ 01 73 58 05 33 (Sébastien Volz) ou  
01 64 11 14 06 (Xavier Nicolas)  
Zazen : mardi 7 h, sam. 7 h 30 et 9 h

## 78 YVELINES

Pontchartrain  
Daniel Domergues ☎ 01 34 87 82 47  
Françoise Jourdir ☎ 01 34 89 33 93  
Zazen : sam. 6 h 45 et mer. 19 h 45

Versailles  
Roberte Vigneau  
Centre culturel Notre-Dame — 7, rue Sainte-Sophie  
☎ 01 39 50 51 66  
Zazen : jeudi 19 h 30

## 91 Essonne

Étampes  
Joëlle Sauvezie ☎ 01 69 58 81 68  
8 bis, Montoir des Grands Rebords - Boissy-la-Rivière  
Zazen : mardi et vend. 17 h

Les Ulis  
Jean-René Lebas ☎ 01 64 46 46 44  
Patrick Galère ☎ 01 69 07 96 88  
Zazen : mardi 20 h 30

## 92 HAUTS-DE-SEINE

Châtenay-Malabry  
Hélène de Perricot  
La Briaude - 8, allée Georges-Brassens  
☎ 01 46 60 20 90  
Zazen : lun. 18 h 30

Garches  
Luc Bordes  
Espace Ramon — 7, rue des Suisses  
☎ 01 47 41 44 19  
e-mail : luc.bordes@club-internet.fr  
Zazen : mer. et vend. 20 h - 21 h 30

Issy-les-Moulineaux  
Emmanuel Risacher  
☎ 01 45 89 14 00  
ALIM - Maison des Associations  
Agora - 8, rue Paul-Bert  
Zazen lun. 19 h

Neuilly-sur-Seine  
Hugues de la Bourdonnaye  
☎ 01 45 01 25 90  
52, rue de Longchamp  
Zazen : lun. et mer. 19 h 30, jeu. 7 h 15

## 95 VAL-D'OISE

Cergy  
André Sachet ☎ 01 30 32 11 14  
e-mail andre.sachet@wanadoo.fr  
Zazen : mardi 18 h 30, jeu. 19 h 15 et ven. 12 h 30,  
les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> dimanches du mois à 10 heures

Margency  
Christian Izard  
☎ 06 60 49 80 59  
Zazen : mercredi 20 h

## CAMP D'ÉTÉ 2002

- 1<sup>re</sup> session : 30 juin-8 juillet Pierre Crépon (anglais)
- 2<sup>e</sup> session : 11-19 juillet Philippe Coupey (allemand)
- 3<sup>e</sup> session : 22-30 juillet Michel Bovay (allemand)
- 4<sup>e</sup> session : 2-10 août Raphaël Triet (espagnol)
- 5<sup>e</sup> session : 13-21 août Olivier Wang-Genh (anglais)
- 6<sup>e</sup> session : 24 août-1<sup>er</sup> sept. Roland Rech (allemand)

Temple zen de la Gendronnière

## SESSHIN ET JOURNÉES DE ZAZEN

Philippe Coupey

18-20 mai Nantes  
26 mai Halluin  
23 juin Halluin

Gérard Laurent

29 juin Paris  
(Centre culturel franco-japonais.)

Gérard Pilet

18-19-20 mai Marseille  
23 juin Garches

Patrick Mor

5 mai Paris

Katia Robel

2 juin La Chaux-de-Fonds

Evelyn de Smedt

31 mai-2juin Telford  
(Grande-Bretagne)  
14-15-16 juin Berlin  
(Dojo Fukugen)

13-14-15 sept.

21-22-23 sept. Sud-Ouest  
Tarragone  
(Espagne)

Raphaël Triet

8-9 juin Paris

Stage de couture du kesa

avec Patrick Mor et Tina Feller  
les 25 et 26 mai 2002

## CONFÉRENCES

mardi 14 mai 2002

### Vie et pratique dans un temple zen au Japon par Hosetsu Laure Scemama

Laure Scemama a été ordonnée nonne par Maître Deshimaru. Elle vit depuis cinq ans au temple de la Gendronnière. Laure revient du Japon où elle a pratiqué 40 jours au temple de Sôjji-Sôin, fondé au XIV<sup>e</sup> siècle par Maître Keizan, où jusqu'à ce jour la pratique était exclusivement réservée aux hommes. Pendant cette conférence, elle exposera cette expérience, ainsi que la vie, la pratique et les règles d'un temple zen au Japon.

mardi 4 juin 2002

### Zen et christianisme par Odon Vallet

Docteur en droit et en science des religions, enseignant à la Sorbonne et à l'Université Paris-VII, il est l'auteur de nombreux ouvrages dont Jésus et Bouddha (Albin Michel) et plus récemment Dieu a changé d'adresse (DDB) et Petit Lexique des idées fausses sur les religions (Albin Michel). Odon Vallet abordera les ressemblances et les différences entre ces deux traditions sur des thèmes tels que : la méditation, la concentration, l'attitude face à l'écriture sacrée, la vie future...

Conférence à 20 h 30

Participation : 7 € (TR. : 5 €)

Entrée libre pour les personnes ayant la carte mensuelle.

## DU NOUVEAU

### LE SAMEDI MATIN

Deux nouveaux rendez-vous dans notre pratique le samedi matin au dôjô de Paris :

- zazen à 8 h 30
- samu de 9 h 30 à 10 h 30

## EN ÉTÉ

N'oubliez pas que certains zazen sont supprimés en été. Les horaires d'été seront affichés sur le tableau.

## VESAK

La fête du Vesak aura lieu le 26 mai 2002 à la pagode de Joinville-le-Pont.

## FÊTE DU DÔJÔ

Samedi 22 juin 2002  
à partir de 19 h 30

Venez vous retrouver entre amis  
et participer à la fête.

Merci de vous inscrire auprès  
de la cuisine.

Participation aux frais : 11 €

## ACTIVITÉS AU DOJO DE PARIS

Aikidô

Lundi 19h30 - 22h00  
Jeudi 20h30 - 22h00  
Frantz THOMAS  
01 43 76 65 90

Calligraphie

Mercredi 18h45 - 20h30  
Jacques FOUSSADIER  
06 73 86 61 53

Dô-in

Jeudi 12h30 - 13h30  
Christine BRETON  
001 43 58 68 99

Guitare

Gabriel SAGLIOCCO  
01 69 48 98 53

Hatha Yoga

Mercredi 20h30 - 21h30  
Anna MEDINA  
01 45 84 31 24

Kyûdô (tir à l'arc)

Mardi 16h30 - 18h30  
Mardi 20h30 - 22h30  
Philippe ten HAVE DALLINGA  
01 49 72 01 24

Shiatsu

Lundi 19h45 - 22h15  
Luc de LA HOSSERAYE  
01 46 22 35 61  
Mardi 13h30 - 16h00  
Jeudi 9h00 - 12h30 et 13h30 - 16h00  
Christine BRETON  
01 43 58 68 99

Tai-chi-chuan

Lundi 17h30 - 19h00  
Dominique KLAHR  
01 45 23 02 27

Yoga égyptien

Lundi 12h15 - 13h45  
Muriel LAGARDE-MAISL  
01 42 08 57 06

## BIBLIOTHÈQUE DU DÔJÔ DE PARIS

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

Mercredi : 9 h 30 - 10 h

Jeudi : 18 h - 18 h 45

Samedi : 10 h 20 - 10 h 45

Dimanche : 10 h 15 - 10 h 45

Rez-de-chaussée au fond du couloir. L'inscription est de 10 € (ainsi qu'un chèque de 15 € de caution) pour les livres, les cassettes audio et vidéo.