

# P A R I Z A N

Bulletin du Dôjô Zen de Paris  
fondé par Maître Taisen Deshimaru

## LA JOIE TRANQUILLE, LE BONHEUR AUTHENTIQUE

« Le grand éléphant ne joue pas sur  
le sentier des petits lapins. »

Maître Yoka Daishi

La joie tranquille, *onri*, est une des Voies de l'Éveil dont parle souvent Maître Dôgen. Cette joie déracine la souffrance et permet à chacun de s'unir au bonheur des autres. Mais contrairement à la plupart des joies de la vie ordinaire, cette joie tranquille n'est pas fondée sur un bonheur extérieur. *Onri* est le véritable bonheur. Il n'a rien à voir avec les plaisirs éphémères.

*On*, en kanji, signifie lointain, *ri*, partir. Littéralement, *onri* traduit donc partir dans le lointain, s'élaner, s'éloigner, se séparer, se couper des attachements et de toutes les préoccupations ordinaires.

Maître Deshimaru disait souvent : « Quelle est la plus grande joie dans notre vie ? — Apaiser son esprit. » C'est cesser d'être obnubilé par nos problèmes d'existence personnelle, retrouver l'état de pureté qui existe lorsque tous les mouvements du mental arrêtent de fonctionner. C'est aussi se retirer de l'agitation, de sa famille, de son travail routinier, s'asseoir silencieusement avec ses amis spirituels et jouir de la véritable paix. Ainsi se réalise le samâdhi de la joie

de son propre éveil, *jijuyû zanmai*, le merveilleux esprit du nirvâna. Ce samâdhi ne peut se réaliser que par soi-même. Telle est la grande porte pour pénétrer la Voie du Bouddha.

La Voie du Bouddha prend son origine dans la prise de conscience de la souffrance liée à l'impermanence de toutes choses. Même exprimée en ces termes, cette pensée n'appelle pas la tristesse. En effet, nous souffrons essentiellement à cause de nos attachements. La tristesse est un obstacle à l'Éveil, à la libération.



Onri, la joie tranquille

Calligraphie de  
Jacques Kugen Foussadier

## ÉDITORIAL

☞ Qu'est-ce que le véritable bonheur ? La plupart des gens ne courent qu'après des satisfactions pasagères, limitées, joie et tristesse se succèdent sans fin. Le véritable bonheur, c'est à chacun de le découvrir au plus profond de soi, en *zazen*.

C'est *jijuyû zanmai*, la joie du samâdhi que l'on goûte par soi-même. C'est aussi sentir que l'on fait partie de quelque chose de plus vaste, qu'on est relié au pouvoir cosmique fondamental, comme disait Maître Deshimaru. On est traversé par l'énergie de l'univers et on réalise en fait qu'on n'est pas si important, qu'il n'y a pas de nouveauté, de substance de l'ego, mais que tout est *ku*, vacuité, et n'existe que par interdépendance. Ainsi, notre vie devient légère, nous pouvons créer un esprit fluide qui s'adapte facilement, et aider les autres naturellement, par notre comportement, notre manière d'être non égotique. Alors, inconsciemment, la joie et le bonheur se répandent autour de nous et bénéficient à tous les êtres sensibles.

K.R.

Réaliser la Voie du Bouddha c'est devenir le miroir dans lequel le cosmos entier peut se réfléchir, comme le diamant qui absorbe et renvoie toutes les couleurs bien qu'il soit incolore. C'est aussi savoir jouer sur les vagues de la vie avec un juste équilibre, ni devancer la vague ni se laisser emporter par elle. Tout réside dans le juste milieu. Maître Dôgen l'appelle *yûge zanmai*. *Yûge*, s'amuser, se réjouir, *zanmai*, samâdhi. Jouer dans le samâdhi est le plus grand de tous les jeux. Seuls ceux qui le réalisent continuent à pratiquer.

E. de S.

J I J U Y Ū Z A N M A I

Qu'est-ce que *jijuyû zanmai* ?

Littéralement traduite, l'expression signifie « le samâdhi de la joie de son propre éveil ».

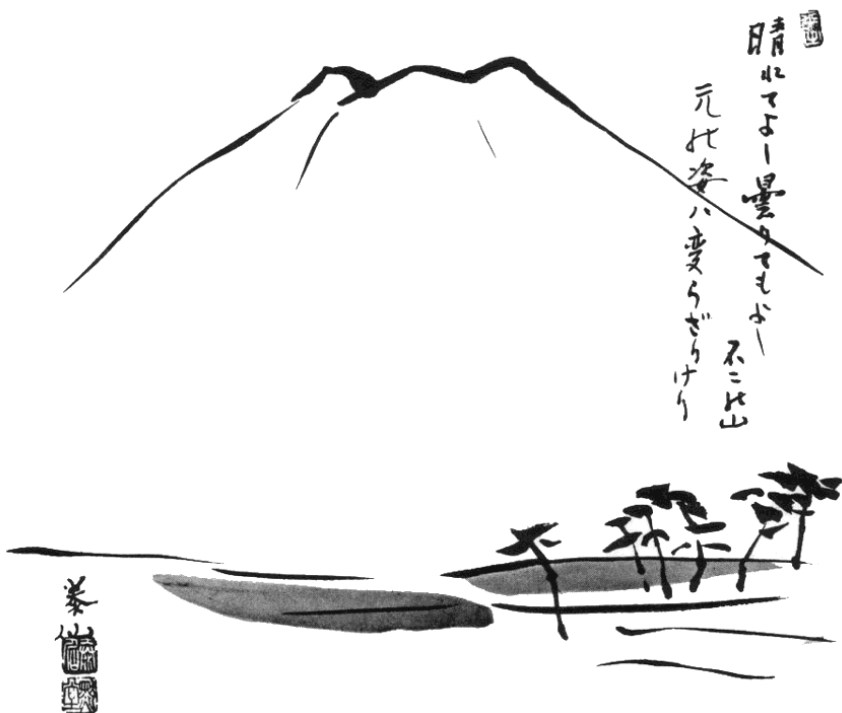
Le terme de joie appelle plus ou moins consciemment son contraire, à savoir la tristesse, tout comme le mot bonheur le malheur ou la souffrance. Et pourtant, avec *jijuyû zanmai*, ce n'est pas de cela dont il s'agit. En effet, la joie propre au samâdhi de l'éveil n'a aucun contraire qui puisse lui être appliqué. Elle est au-delà de toutes les dualités. Ce qui signifie, concrètement, qu'elle les englobe toutes. Est-ce à dire que la joie propre à l'éveil embrasse toute chose dont éventuellement la souffrance, la tristesse, le malheur ? Oui.

La joie de l'éveil n'a pas d'opposé et elle inclut tout. C'est pour cela que rien ne peut la déranger et qu'elle ne dépend de rien d'extérieur à elle. Elle "est" et relève fondamentalement de ce que

Bouddha appelle le non-produit, le non-né.

Concrètement parlant, cela signifie que la joie de l'éveil ne peut se manifester que conjointement à une conscience vaste et non duelle, celle-là même à laquelle Dôgen a donné le nom d'*hishiryô*. *Hishiryô* embrasse aussi bien les bonnes pensées que les mauvaises pensées, les émotions joyeuses que les émotions tristes, les sentiments exaltés que les sentiments dépressifs. Quand tous ces contraires se manifestent sans déranger une conscience qui les inclut tous, le chemin est ouvert pour que se réalise *jijuyû zanmai*, « le samâdhi de la joie de son propre éveil ». En faire l'expérience, c'est la vocation ultime de l'être humain ; c'est aussi ce qui donne véritablement à la vie la peine d'être vécue et ce qui comble tous les manques ; c'est enfin ce qui permet au bodhi-sattva de côtoyer les phénomènes sans être emporté par eux.

G.P.



Sumie de Maître Deshimaru

Une journée claire est belle  
 Une sombre journée est belle  
 Mont Fuji  
 La posture originelle  
 Ne change pas



Jijuyûzanmai  
 Le samâdhi de la joie  
 de son propre éveil

Calligraphie  
 d'Olivier Reigen Wang-Genh

LES MANIÈRES N'ÉCHAPPENT PAS À MUJÔ...

Ces derniers temps, au temple de la Gendronnière des modifications ont été apportées concernant les manières dans le dôjô et au moment des repas.

Mais, quel est le sens profond de ces manières, pour chacun ?

Si nous nous observons et pratiquons, nous pouvons comprendre avec notre corps et tout devient neuf, frais, léger ; si nous nous opposons, ce ne sont que des changements de gestes sans signification ; aussi est-ce l'occasion d'observer notre résistance au changement.

Souvent le changement dérange la routine, les habitudes de l'ego, remet en cause la mémoire du corps, mais il peut être aussi une source qui régénère nos cellules.

Même si vous n'aimez pas le chan-

gement, les choses changent quand même en fonction du lieu et du moment ; s'opposer à *mujô*, l'impermanence de toute chose, est source de souffrance, accepter *mujô* c'est rencontrer l'illimité, *dôkan* l'anneau de la Voie, sans commencement ni fin.

Pour les plus anciens, le corps a mémorisé des habitudes et ces évolutions stimulent leur vigilance et leur présence : qui n'attend plus le son de la clochette pour se relever lors de *san-pai* ?

Pour les moins anciens, c'est plutôt le mental qui résiste à force de "pourquoi". Même si mille réponses objectives peuvent être apportées, ce ne sont que des "parce que".

A la fin, pour tous, anciens comme débutants, le véritable sens se trouve au sein de notre propre esprit et de notre pratique, au-delà de nos opinions

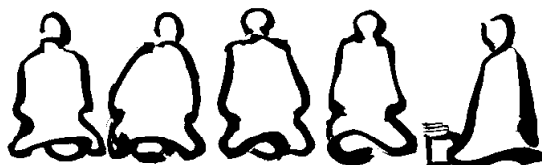
personnelles.

Qui fait et comment : *shashu, gas-shô, sanpai* ... le bouddha ou l'homme ordinaire ! ?

Certains peuvent être tentés de codifier ces manières, mais *mujô* est plus puissant : plus nous essayons de les préciser et moins les précisions sont claires, complètes et définitives. Le secret : suivre, pratiquer et les montrer, là où nous sommes, en harmonie. Et, si nous abandonnons corps et esprit, naturellement nous pouvons ressentir un grand bonheur, *jijuyû zan-mai*, la joie de l'intimité spirituelle.

Maître Deshimaru disait : « Vouloir se différencier n'est pas une bonne attitude. Suivre la peau, la chair, les os, la moelle des patriarches est l'essence du zen. »

G.L.



L A P R A T I Q U E D U H A Ï K U

Le haïku, inspiré par la pratique de *zazen*, est l'expression de la perfection de l'instant : rien à ajouter, surtout pas avec le mental (effets poétiques, adjectifs, superlatifs...) mais il ne faut pas chercher non plus à "faire zen". Simplement pratiquer *zazen* et être sensible à ces petits "poèmes", en avoir beaucoup lu, ouvrir la conscience et les laisser apparaître.

Sa pratique, son écriture et sa lecture sont en elles-mêmes un exercice spirituel, une expérience qui, au-delà des mots, produit un choc, un éveil de l'esprit.

La mise en forme traditionnelle, 5 pieds - 7 pieds - 5 pieds, est au service de la fugacité, aussi la spontanéité et un

peu de réflexion doivent s'équilibrer : c'est comme tout. Comme les maîtres du haïku du passé, ne pas hésiter à transgresser la règle quand c'est juste et à aborder tous les thèmes. Certains, quand on est en forme, peuvent être des koans, suggérer *shiki* et *ku*. Essayez, pour voir.

fracas de bouteilles  
on jette du verre dans la cour  
le silence boit tout

les mains dans les poches  
quelque part sur le sentier  
le nez au vent

posture de bouddha  
corriger un poil de moine  
et l'univers change

trente-cinq degrés  
les gouttes de sueur tombent à pic  
sur la ligne des pouces

avant le tambour  
fermer la fenêtre d'une main  
difficile sans bruit

le vent dans les arbres  
ne dérange pas la sieste  
sur un banc du parc

sortie du dojo  
le chat passe la barre en bois  
de la patte droite

L.B.

## CONCENTRATION ET OBSERVATION

Ce quinzième volume de l'enseignement de Maître Deshimaru porte sur l'attitude de l'esprit pendant la pratique de zazen qui influence profondément notre comportement et nos manières aussi bien dans le dōjō que dans chaque instant de notre vie.

Dans ce premier tome, il nous donne des indications pour pratiquer la concentration et l'observation pendant zazen et durant la vie quotidienne. Il parle :

— de l'attitude de l'esprit pendant zazen : « *Si nous détruisons sanran, l'esprit agité, et kontin, l'esprit somnolent, en utilisant la concentration et l'observation, nous pouvons entrer dans la condition de samādhi, condition où la confusion de l'esprit est arrêtée. L'état de samādhi est un état délicat où le corps ne ressent rien sinon la paix parfaite dans la joie profonde.* »

— du comportement juste dans la vie quotidienne : « *Même si vous pratiquez zazen, chaque jour vous êtes en contact avec l'environnement... vous devez étudier la méthode et apprendre à vous servir de votre samādhi, jō, et de votre sagesse, e, partout et à tout moment. Alors vous maîtriserez toute chose.* »



開  
静

KAIJŌ

*Kai* : ouvrir. *Jō* : silence. *Kaijō* : le son du bois, de la cloche ou du tambour brise le silence et annonce la fin du zazen.

Ont collaboré à ce numéro :

Luc Bordes	Catherine Mollet
Patrick Ferrieux	Gérard Pilet
Jacques Foussadier	Katia Robel
Gérard Laurent	Evelyn de Smedt

Edition : 30 novembre 2002  
Tiré en 1 200 exemplaires

— de l'observation des *bonnō* et leurs méthodes curatives. *Bonnō* : bon, désigne ce qui trouble, dérange ; *nō*, ce qui fait souffrir, tourmente. « *C'est l'illusion du plaisir et de la souffrance immédiats qui naît des divers désirs comme manger, le sexe, la passion qui crée la colère, l'ignorance qui crée la stupidité, la sottise. Cette action mentale engendre la confusion ou dérange l'esprit et le corps.* »

— de l'observation des maladies du corps et des méthodes curatives qui leur correspondent.

D'une façon générale, revenez sans cesse à cet enseignement précieux que constituent aujourd'hui les quinze volumes de l'Intégrale, il est accessible à tous. A l'occasion des fêtes de fin d'année c'est un beau cadeau à offrir à vos amis pratiquants ou non de zazen.

G. L.

## DANS LE VENTRE DU DRAGON

*Dans le ventre du dragon* est le premier de deux volumes d'une compilation d'enseignements sur le *Shinjinmei* que Philippe Coupey a donnés pendant huit ans lors de la pratique de zazen au dōjō de Paris, à la Gendronnière et un peu partout en France, en Allemagne...

Le *Shinjinmei* incarne par excellence les enseignements originaux contenant l'essence même du zen transmis depuis les origines. Écrit à une époque char-

nière de la transmission du bouddhisme, il est en fait le premier texte sacré du zen, chronologiquement parlant, et incontestablement l'un des plus importants par sa profondeur et sa richesse.

Poème de la foi en l'esprit, ce texte parle de la non-dualité et de la foi, de la source originelle vers laquelle tous les sages de l'humanité se sont de tout temps dirigés. L'essence même de la démarche zen nous est livrée dès le premier verset : « *Pratiquer la Voie n'est pas difficile, mais il ne faut ni amour ni haine, ni choix ni rejet.* »

Pour rédiger ce livre, Philippe Coupey a étudié le plus gros des traductions existant en anglais et en français, mais il s'est essentiellement servi de celle de Taisen Deshimaru ainsi que de ses commentaires.

De cette façon, l'auteur stimule notre expérience intime de zazen. Il nous rend familiers les anciens maîtres en nous racontant à sa manière les histoires fameuses du temps passé. Il interroge aussi notre quotidien par ses observations du monde actuel. Sa présence est manifeste derrière chaque ligne et la clarté du langage permet à cet ouvrage de référence d'être accessible à tout public, familier ou non avec la Voie.

P. F.

(d'après la préface de Luc Boussard)



*Dans le ventre du dragon* de Philippe Coupey.  
Deux versants éditeur,  
284 pages.  
En vente à la boutique zen.



**DOJO ZEN DE PARIS**  
175, rue de Tolbiac - 75013 Paris  
Tel. : 01 53 80 19 19  
[www.dojozenparis.com](http://www.dojozenparis.com)