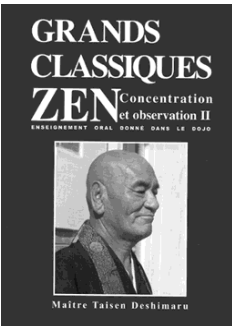


CONCENTRATION ET OBSERVATION (2)



Ce deuxième tome de l'enseignement de Maître Deshimaru est consacré aux différents aspects du karma en tant que tel et en relation avec les préceptes (*kai*), le sens profond de la vie, l'espace et le temps.

Ainsi il nous dit : « La source, la racine des actions du corps et de la parole, c'est l'action de la pensée. L'action de la pensée devient le karma de l'action du corps et de la parole. La pensée est la substance du karma. »

« Par zazen, les *kai* se prolongent et se renforcent, faisant ainsi décroître votre mauvais karma. Alors, la sagesse transcendante apparaît. »

Une partie traite des dix préceptes présentés non pas comme des interdits mais comme une invitation à être vigilant quant aux conséquences de nos comportements.

Concernant l'avarice, par exemple : « Ce *kai* est l'enseignement du *fuse* (l'esprit du don) et explique *mushotoku* (l'esprit sans but ni profit pour soi-même). »



**SHUSO**  
 Shu, la tête, et par extension le premier. So, lecture atypique du za de zazen, c'est-à-dire s'asseoir. Shuso : le premier des pratiquants.

Ont collaboré à ce numéro :

- Luc Bordes
- Philippe Coupey
- Pol Guilloux
- Gérard Laurent
- Catherine Mollet
- Gérard Pilet
- Katia Robel
- Evelyn de Smedt

Edition : 23 juin 2004  
 Tiré en 500 exemplaires

Quant au sens de la vie, il nous éclaire sur la possibilité pour chacun d'aller au-delà de l'aspect fataliste du déterminisme : « L'être humain... est en perpétuelle évolution ; une multiplicité de possibilités s'offrent à lui, qui vont de la rigidité tenace, affirmation de l'ego, à la souplesse la plus adaptable, abandon de l'ego. Cette faculté d'adaptabilité, c'est ce que je nomme : suivre l'ordre cosmique. »

Notre vie est fortement influencée par notre perception du temps qui passe et du lieu où nous sommes, aussi s'inspirant du chapitre sur l'existence et le temps (*Uji*) de Maître Dôgen, il dit : « Le temps passé est déjà écoulé, terminé. Il n'existe plus. Le temps futur n'est pas encore advenu, il n'a pas d'existence. Le temps n'existe donc pas. Seul le présent existe. »

Si nous pratiquons cet enseignement, nous pouvons sans doute être plus conscients de la conséquence de nos actes et être éveillés à chaque instant.

G. L.

LES PATRIARCHES DU ZEN

« Un moment d'absence  
 Un homme mort »

Cette phrase de Maître Hakuin Ekaku nous ramène à la réalité de la vie ici et maintenant, point central, me semble-t-il, de l'ensemble de ces textes des maîtres de la transmission.

C'est un livre de l'ici et maintenant, sans début ni fin : il y a des ouvrages que l'on commence par la première page, d'autres par la dernière ; à chaque instant, quelle que soit la page, nous pouvons plonger dans l'expérience profonde de la pratique de la Voie. C'est l'originalité de ce recueil illustré de portraits de maîtres éminents.

Chaque instant est unique, neuf, même s'ils nous paraissent se ressembler. Ainsi Maître Sekitô Kisen nous recommande :

« Ceux qui cherchent le chemin,  
 Je vous en prie,  
 Ne perdez pas le moment présent. »

La présentation des textes par thèmes et sans chronologie ne sépare pas mais bien au contraire fait ressortir leur interdépendance et leur côté immuable quelle que soit l'époque du maître qui l'a exprimé.

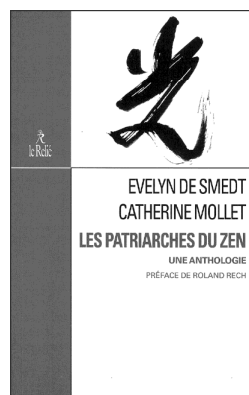
Que ce soit à propos de la Voie du zen ou de l'éveil, ou d'autres thèmes, les expériences des patriarches prennent racine dans la pratique de zazen.

Maître Deshimaru nous dit : « Zazen apporte la paix intérieure. De plus, votre zazen influence toute l'humanité, tout le cosmos. Zazen est un jeu, le plus grand de tous. Seuls ceux qui l'ont compris continuent à pratiquer. »

Et Maître Ôbaku Kiun ajoute :  
 « Quand le fruit est mûr,  
 L'Eveil est parfait ;  
 Quand la fleur s'épanouit,  
 L'univers émerge. »

Ainsi, si nous ne voulons pas vivre comme des somnambules dans les rêves de la nuit passée et dans l'attente d'une vie meilleure, mettons nos pas dans les traces des patriarches du zen !

G.L.



Les patriarches du zen : une anthologie / Evelyn de Smedt, Catherine Mollet. - Gordes : Le Relié, 2004



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

PARIZAN

Bulletin du Dôjô Zen de Paris  
 fondé par Maître Taisen Deshimaru

MUSHIN

On traduit généralement *mushin* par « non-esprit ». L'esprit dont *mushin* est la négation — ou plus exactement le dépassement — c'est le mental. Ce dernier comporte quelques caractéristiques majeures qu'il est bon d'examiner pour mieux comprendre la nature de *mushin*.

Tout d'abord, le mental est capacité à se mouvoir dans le temps par la pensée. Si cette faculté peut s'avérer précieuse, quand elle n'est pas contrôlée elle nous distrait du moment présent en nous faisant voyager dans un passé qui n'existe plus ou dans un futur qui n'existe pas encore. Ce faisant, elle nous fait manquer la réalité de l'instant, seule réalité véritable.

La seconde caractéristique du mental est de superposer à la réalité telle qu'elle est un chimérique « ce qui aurait dû être ». Le mental, en effet, ne cesse de qualifier les choses en termes de bon ou mauvais, juste ou injuste, etc. Cela conduit bien souvent l'être humain à nier la réalité telle qu'elle est et à la déformer en projetant sur elle ses catégories, ses jugements de valeur, ses attentes, ses peurs... La conséquence, c'est que chacun vit dans son monde au lieu de vivre dans le monde. Chacun, chérissant les opinions nées de son mental, construit sa réalité en ayant de surcroît l'illusion qu'elle est LA réalité.

*Mushin*, c'est abandonner le mental. Durant zazen, cet abandon s'effectue par le fait de « laisser passer les pensées » sans rien entretenir ni rejeter. Ce faisant, s'ouvre

à nous l'expérience du pur « ici et maintenant » qui en soi est plénitude. On se rend compte alors que tout est là, dans l'instant. Cette expérience, c'est *mushin*. L'abandon du mental et de ses catégories dualistes ouvre d'autre part à la conscience un espace illimité qui lui permet d'« embrasser les contradictions », comme le disait Maître Deshimaru. *Mushin*, c'est aussi cela : cet esprit vaste qui est notre nature réelle et de laquelle nous sépare l'attachement au mental et à ses catégories. Avec *mushin*, c'en est fini du découpage de la réalité à partir de nos références (j'aime / je n'aime pas) ou de nos jugements de valeur. De ce point de vue-là, on peut dire que *mushin* est l'abandon d'une vision égocentrée de la réalité et la réalisation d'une vision juste.



Mu  
 Calligraphie de Maître Taisen Deshimaru

ÉDITORIAL

☞ *Mushin* est comme le vaste ciel, illimité, c'est l'esprit pur originel qui se manifeste pendant zazen quand on laisse passer les pensées, quand on n'ajoute rien à ce qui est. On peut aussi l'expérimenter dans le mouvement et l'activité, pendant les cérémonies ou dans le jeu. A chaque moment de notre vie, le pur ici et maintenant peut s'ouvrir, sans rien, dans la plénitude de l'instant.

K.R.

« Pour le sage, la montagne est seulement la montagne », dit un proverbe zen. Voir la montagne telle qu'elle est. Sans rien ajouter, sans rien retrancher.

G.P.

« Notre nature authentique a depuis des temps sans commencement le même grand âge que le ciel. Elle n'a jamais apparu, elle n'a jamais disparu. Elle n'est jamais souillée ni purifiée. Elle n'est jamais bruyante ni silencieuse. Elle n'est ni jeune ni vieille. La sagesse ne peut la connaître, les mots ne peuvent la saisir. Les bodhisattvas et les Bouddhas la partagent avec tout ce qui grouille. Cette nature authentique est l'Esprit. L'Esprit est Bouddha. Le Bouddha est le Dharma. Créer ses propres catégories, c'est engendrer l'errance éternelle. Il est impossible de comprendre l'Esprit avec l'esprit, de chercher le Bouddha avec le Bouddha, de saisir le Dharma avec le Dharma. C'est directement que vous y accédez, il suffit pour cela d'une silencieuse coïncidence. »

Maître Ôbaku Kiun (? - 850)  
 Extrait du Sermon

**MUSHIN, NON-ESPRIT, ESPRIT-PUR-ORIGINEL.**

Lorsque Bodhidharma est arrivé en Chine pour amener l'essence du véritable enseignement de Bouddha, il rencontra l'empereur Wu de Liang qui lui dit :

— J'ai construit des temples dans tout le pays, j'ai aidé de nombreux moines, traduit beaucoup de sutras, mes mérites devraient être sûrement très grands. Quels seront ces mérites ?

Bodhidharma répondit :

— *Mu*, rien, littéralement ce qui n'est pas.

L'empereur tout à fait surpris demanda :

— Quel est votre enseignement ? Quelle est la sainte vérité ?

Bodhidharma rétorqua :

— *Kakunen musho*, un vide insondable, rien de sacré.

L'empereur dit alors :

— Mais qui êtes-vous pour parler ainsi ?

Bodhidharma répondit :

— Je ne sais pas.

Les réponses de Bodhidharma reflètent un esprit ouvert, immense, dérangé par rien, comme le vaste ciel, insaisissable, illimité. C'est rencontrer l'esprit de Bouddha, l'esprit originel, pur qui existe en chacun de nous, revenir à la source, retrouver l'esprit qui n'est attaché à rien, *mushin*, non-esprit. Et devenir intime avec lui, c'est créer dans notre vie la base essentielle sur laquelle aucune forme ne peut s'accrocher. Puis, à partir de cette base on peut prendre toutes les formes, comprendre tous les phénomènes.

Réaliser *mushin* signifie devenir la véritable existence, pas celle qu'on conçoit avec sa conscience personnelle, mais celle qui existe originellement en chacun de nous, la nature de bouddha qui est souvent occultée par les pensées, émotions, sentiments et tout ce qui nous agite. À travers notre pratique, comprendre *u*, l'existence à partir de *mu*, la non-existence qui est l'esprit profond de zazen.

Retrouver cet esprit sans séparation qui va tout à fait librement, sans aucun attachement, sans demeurer sur quoi

que ce soit est l'essentiel de la Voie du Bouddha. Originellement il n'y a pas de séparation entre l'infini, Bouddha et soi-même. Seulement les souillures de notre esprit compliqué créent des séparations. La non-souillure est le fondement de l'enseignement et la vie de tous les Bouddhas et les patriarches de la transmission.

E. de S.



Mushin  
Calligraphie de Pol Guilloux

**MUSHIN OU LE TENNIS ZEN**

Quand on joue au tennis, on le fait bien pour quelque chose, n'est-ce pas ? D'abord on joue pour gagner le point, puis pour gagner le jeu, puis le set, le match, et finalement le tournoi. Et si on ne compte pas les points ? On ne joue tout de même pas sans raison. On joue pour garder une bonne forme physique, ou pour séduire quelqu'un... ou encore pour passer le temps. Rapidement ce n'est plus vraiment un jeu mais une sorte de devoir, de nécessité, un impératif à accomplir, et c'est sans fin. Ce n'est plus vraiment un jeu.

Il n'y a pas qu'avec le tennis qu'on peut jouer. Sensei disait même que zazen est le plus grand de tous les jeux. Comment jouons-nous ce jeu-là ?

On peut répondre : *Mushin* ! le non-esprit. Les illusions de la pensée analytique ou conceptuelle sont mises hors service pendant zazen – comme pendant le tennis. On ne maintient plus cet état. Ceci dit, le non-esprit ne veut pas dire qu'on ne pense pas. La condition normale est de penser, et aussi de ne pas penser. C'est ça le vrai jeu, c'est jouer sans ego.

Bien sûr, on ne peut rien faire sans ego, mais zazen se fait très bien sans. Et cela même quand on est obsédé par une pensée qui revient tout le temps ou qui est tout le temps là. On s'observe exactement aux prises avec cette pensée, c'est ça aussi le tennis. C'est le jeu. Grâce à quoi on développe par *mushin* cette capacité à se regarder quand on est dans le monde, dans la société, au travail ou simplement dans la pensée.

Pour autant, est-ce la raison de notre pratique ? Non, bien sûr. Ce grand jeu deviendrait lui aussi non pas plus grand mais petit, non pas plus vrai mais faux, car ses fruits seraient des objectifs. En vérité, nous n'allons pas seulement du noir, de l'ignorance, de la souffrance vers la lumière, pas plus que nous n'allons seulement de la mort vers la vie.

Du moins c'est ainsi dans notre école, le Sôtô. Le Rinzaï est de ce point de vue beaucoup plus proche du christianisme, où l'éveil y est une sorte de renaissance, comparable à la résurrection.

Mais alors, pratiquons-nous le zen Sôtô pour être dans le moment présent ? Même pas, car dans le laisser-aller, le laisser-passer, même le moment présent est oublié, n'y est plus et c'est ça, jouer sans ego, *mushin*, non-esprit. C'est à partir de là qu'on peut jouer vraiment ensemble, comme le disait Sensei, « jouer sur le chemin du satori ». Sans jamais s'arrêter.

Ph. C.

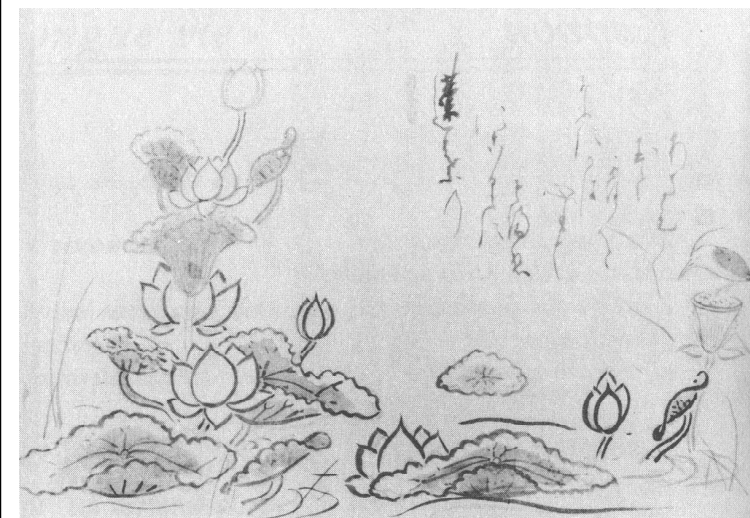
**MUSHIN ET ZUISE**

Les 19 et 21 mai dernier, Katia LKôren Robel a accompli les cérémonies de *zuisse* à Eiheiiji et Sôjiji. *Zuisse* représente la reconnaissance par le zen Sôtô de la transmission du Dharma (*shiho*). On est alors symboliquement chef de temple à Eiheiiji puis Sôjiji pendant une nuit.

Cette cérémonie dure environ deux heures dans chaque temple. Elle est précédée la veille par une répétition de deux heures, durant laquelle on s'imprègne progressivement du rythme et des gestes, des déplacements. Le rythme est soutenu et ne laisse pas la place aux pensées. C'est *mushin* en action. Toutes les facultés de concentration exercées pendant de nombreuses années de zazen et de pratique des cérémonies se focalisent sur l'action présente.

Les manières sont différentes dans chacun de ces deux temples. A Eiheiiji on se purifie par le feu, à Sôjiji par l'eau. A Eiheiiji on tourne dans le sens des aiguilles d'une montre, à Sôjiji en sens inverse. La manière de revêtir le kesa est aussi différente. Cette spécificité est parfaitement admise par chacun des deux temples, ce qui prouve la grande tolérance du zen Sôtô. Mais pas question d'agir à la Sôjiji à Eiheiiji, ou vice versa.

Après la purification, hommage est rendu aux fondateurs (Dôgen, Keizan,...) par des *sanpai* avec le *zagu* entièrement déplié exprimant le plus



La mare aux lotus  
Hakuin Ekaku

grand respect. Tout est solennel et fluide à la fois. Une partie de la cérémonie correspond à ce que l'on fait quand on est *dôshi* ici (le *dôshi* est celui, *godô* ou autre, qui conduit la cérémonie telle que nous la pratiquons à Paris ou à la Gendronnière). Les déplacements ont lieu sur les mêmes coups de cloche, ce qui facilite les choses. Mais le contexte est si différent que l'on n'a pas le temps de se repérer en utilisant la pensée consciente.

Entouré par les moines anciens du temple, on s'harmonise avec ses partenaires (nous étions quatre à faire *zuisse* ensemble). Un léger flottement nous parcourt, puis, à tour de rôle, l'un entraîne l'autre dans le geste et le déplacement corrects. Aller à l'autel, revenir, *sanpai*, *gasshô*, *sanpai*, tout cela sans pensée. Il faut laisser agir le non-agir, la non-pensée. Si l'on pense, on est décalé. Pas le temps de se demander si on fait bien les choses. On est seulement dans le geste, dans l'action présente, on ne fait qu'un avec elle.

Alors tout s'agence harmonieusement, comme un ballet (presque !) parfaitement exécuté. Nous savons bien qu'il y a d'infimes erreurs et hésitations. Mais l'essentiel est l'harmonie d'ensemble dans laquelle nous nous fondons naturellement, *mushin*. On s'abandonne dans le mouvement et la rapidité, la fluidité.

Une cérémonie du thé clôt la cérémonie. On reçoit des félicitations. Tout le monde nous salue et nous remercions à notre tour, profondément impressionnés par l'atmosphère forte qui émane de ces lieux.

K.R.

A l'occasion de son passage en France, le révérend Kôsen Sasagawa du temple de Tenryûji a été reçu par le dōjo zen de Paris. De retour au Japon, il nous a écrit cette lettre de remerciement.

Le printemps et son nouveau feuillage ont pris forme. Il n'y a pas de plus grande joie que de vous savoir heureux et en bonne santé. Je vous sais gré de votre bien aimable accueil à l'occasion de ma visite récente à votre temple. C'est avec une immense joie que j'ai pu constater que le zen de Dôgen est enraciné en Europe. Et je prie pour que l'enseignement du Dharma puisse continuer à se transmettre avec la même ardeur.

Par cette lettre, je tiens à exprimer toute ma reconnaissance

Tenryu Kôsen Sasagawa

**HAIKU**

camp d'été la nuit  
l'effraie blanche survole, flop flop  
trois cents bouddhas noirs

au-dessus du temple  
dernier zazen, la lune pleine  
salue les moines vides

le bruit de l'avion  
traverse sans s'attarder  
le ciel de l'esprit

des pas dans la cour  
la fumée de l'encens monte  
je suis tout cela

marchant sur la plage  
l'esprit vaste comme la mer  
ne pas suivre les mouettes

L.B.