

PARIZAN

Bulletin du Dōjō Zen de Paris
fondé par Maître Taisen Deshimaru

LA JOIE TRANQUILLE

LA JOIE TRANQUILLE évoquée par Maître Menzan dans son ouvrage intitulé *Ji ju yū zanmai* ne peut être expérimentée qu'à travers zazen ; les mots ne peuvent en transmettre la saveur. Le mieux, pour la suggérer, est peut-être d'utiliser des négations.

C'est en effet une joie sans objet. Les joies que nous expérimentons d'ordinaire ont un objet qui les déclenche. Cet objet peut être intérieur : une pensée ou un sentiment qui nous rend joyeux, par exemple ; il peut être aussi extérieur : tel ou tel événement qui nous donne de la joie... Rien de tel pour ce qui est de cette joie tranquille du samādhi : elle n'est le fruit d'aucun phénomène intérieur ou extérieur. De ce fait, elle est également inépuisable puisqu'elle ne dépend de rien d'extérieur à elle-même. Elle est inhérente à l'esprit de bouddha et, comme lui, n'apparaît ni ne disparaît. Elle est là, toujours disponible à quiconque s'est, par la pratique de la Voie, rendu le samādhi familier.

Elle est également sans contraire. La joie ordinaire peut se transformer en tristesse ou regret si l'objet qui la suscite disparaît ou nous est soudainement enlevé. Rien de tel avec la joie du samādhi car, ne dépendant d'aucun objet, elle brille de sa propre lumière en toute autonomie.

*averse sur le toit
silence dans le dojo
respiration paisible*

*la lune au carreau
veille le moine sur son zafu
rien à signaler*

L. B.

Enfin, cette joie du samādhi, on ne peut la recevoir de quelqu'un, fût-ce du plus grand des maîtres, fût-ce de Bouddha lui-même. Elle ne devient effective qu'à celui qui tourne son regard vers l'intérieur et ne reste sur rien, sur aucun phénomène intérieur ou extérieur. C'est à chacun de l'actualiser en tirant lui-même son propre anneau nasal.

G. P.

Ji JU YŪ ZANMAI
Calligraphie de Kugen Jacques Foussadier

ÉDITORIAL

POUR SON VINGTIÈME OPUS, Parizan nous entretient de la joie du samādhi, joie sans objet.

« La vraie pratique ne crée pas de sujet et ne crée pas d'objet » lisons-nous en page 3. Il s'agit en effet d'un leitmotiv du zen. Alors, la joie sans objet, d'accord... mais qu'est-ce que la joie sans sujet ? Et peut-on encore parler de joie ? Demandez plutôt à la grenouille !

Bonne lecture et bonne pratique.

J.-P. R.

Le Bouddha, c'est la pureté de notre propre esprit,

La Loi, c'est la luminosité de notre propre esprit,

La Voie, c'est son rayonnement qui partout illumine sans obstacle.

Les trois ne sont qu'un ; ce ne sont que des noms vides qui n'ont pas d'existence en soi.

Le vrai religieux est celui qui garde cela présent à l'esprit, constamment, sans la moindre discontinuité.

Rinzai Gigen (? - 868)

Entretiens

Dans la recherche des apparences et des sons, on ne peut véritablement trouver la Voie.

La constance et la joie, la pureté et soi-même sont la source profonde de la réalisation.

La pureté de la source ne s'altère pas ; sa joie est le soi-même.

Les deux dépendent mutuellement l'un de l'autre, comme le bois et le feu.

La joie du vrai soi n'est jamais épuisée, la pureté immuable n'a pas de fin.

L'existence profonde est au-delà de la forme.

Wanshi Shōgaku (1091-1157)

Le chant du lieu de la joie pure

JI JU YŪ ZANMAI, LE SAMĀDHI DE LA JOIE DE SON PROPRE ÉVEIL

Ce samādhi que l'on ne peut réaliser que par soi-même est la grande porte pour pénétrer la Voie du Bouddha. C'est en le pratiquant que tous les maîtres se sont éveillés. La pratique-réalisation de ce samādhi n'est rien d'autre que s'asseoir en zazen, en ne recherchant rien, en laissant les pensées apparaître et disparaître d'elles-mêmes, au-delà de toutes les fabrications humaines.

Ji ju yū zanmai fut écrit au XVIII^e siècle par Maître Menzan Zuihō.

Ji, soi-même; *ju*, recevoir; *yū*, utiliser; *zanmai*, samādhi. Littéralement cela signifie: se réjouir à travers l'état que le Bouddha a obtenu par lui-même. Cette joie tranquille qui n'est pas fondée sur un objet extérieur est un des aspects de l'éveil de l'homme véritable.

Dans sa préface, Menzan dit: « Bouddha éclaire tous les êtres et les enseigne à la lumière de son corps, de sa posture. Il leur transmet la joie de l'éveil pour les aider, les sauver. »

Recevoir la joie, la lumière de son propre éveil et l'utiliser pour éclairer les autres. Éclairer tous les êtres qui souffrent à partir de sa propre clarté, tranquillité et sérénité intérieure.

Ji ju yū zanmai est la rencontre de notre esprit limité avec l'esprit illimité de bouddha, le merveilleux esprit du nirvāna qui n'est pas un lieu lointain ou un paradis dans le ciel mais notre propre esprit quand on dépasse nos fabrications mentales, jugements, préjugés qui empêchent notre conscience de s'ouvrir sur la totalité. Ainsi se réalise l'éveil véritable, lorsque nous sommes délivrés de l'emprise de toutes les catégories mentales qui nous enferment dans le monde étroit de l'ego et obscurcissent notre lumière intérieure.

Maître Menzan dit: « Quand la lumière s'illumine elle-même, il n'est plus nécessaire de combattre avec le mental. » Devenir comme un miroir qui reflète tout ce qui apparaît, sans choix ni rejet, ni jugement, sans chercher à obtenir quoi que ce soit. Sensei disait aussi: « Illuminer sa propre intériorité

par la lumière du vide ne nécessite pas la puissance de l'esprit. » Ne pas combattre avec le mental, ne pas ajouter de pensées affectives ou intellectuelles sur la réalité, voir simplement les choses telles qu'elles sont, sans que notre appareil psycho-mental s'agite et les déforme.

Cette lumière qui éclaire depuis des temps infinis ne s'arrête jamais et si inconsciemment elle nous guide nous suivons naturellement l'ordre cosmique. C'est réaliser le samādhi, le nirvāna vivant, l'éveil. De cette manière se révèle l'être dans sa vérité authentique, délivré de l'ignorance et de la souffrance qu'elle produit. Telle est la plus haute sagesse enseignée par le Bouddha à travers laquelle la joie spirituelle s'élève d'elle-même et se répand sur l'univers entier.

E. de S.



Sumie de Maître Taisen Deshimaru

LA JOIE SANS OBJET

Pendant longtemps, nous avons mis des conditions à notre joie, subordonnée aux objets.

La joie c'était de gagner au loto, de gagner un nouveau job, une nouvelle fiancée, une nouvelle expérience, plus ceci, plus cela...

Telle est la joie selon le sens commun, fragile et menacée.

Un jour on s'assied.

Notre esprit, fatigué de courir sans cesse après quelque chose, lâche prise.

Notre corps s'apaise.

Subtilement en nous et tout autour de nous, tout devient paisible. On ne recherche rien, on ne repousse rien...

La joie tranquille apparaît; mais chut! oubliez tout cela, n'en faites pas un nouvel objet, un nouveau but, même spirituel.

Maître Deshimaru disait: « C'est la condition normale. »

Chacun doit l'expérimenter par lui-même, naturellement, automatiquement...

P.-M. T.

LA FLEUR DE LOTUS DANS LE FEU DE DÉCEMBRE

RECEVOIR ET DONNER

« ZAZEN EST SEMBLABLE à la fleur de lotus dans le feu de décembre », écrit Dōgen dans le cinquième poème de l'*Eiheikōroku*. Qui pourrait souhaiter être une fleur de lotus brûlant dans un feu par une journée glaciale de décembre? C'est pourtant, dit Dōgen, ce que fait le pratiquant de zazen. Mais une fleur de lotus ne peut pas fleurir dans le feu...

Voici un *mondo* entre Sekitō et Yakusan¹. Yakusan est seul, en zazen dans le dōjō; Sekitō entre et lui demande :

- Que faites-vous?
- Je ne fais rien, répond Yakusan.
- Mais comment ça? Vous êtes en train de faire zazen! continue Sekitō.
- Même si je fais zazen, je ne pratique même pas zazen.
- Évidemment, la vraie pratique ne crée pas de sujet et ne crée pas d'objet.
- Alors pourquoi dites-vous que vous ne faites rien? Qu'est-ce que ce « rien »? demande Sekitō.
- Même mille sages ne peuvent comprendre, répond Yakusan.

C'est « la fleur de lotus dans le feu en décembre », c'est zazen. Ainsi Maître Dōgen enseignait-il à ses disciples à croire en la vraie posture et en l'attitude exacte de l'esprit.

Yakusan a peut-être reçu le *shihō*² pour cette réponse. On veut toujours expliquer zazen, mais finalement on ne peut pas l'expliquer. Quelqu'un qui n'a pas vraiment pratiqué explique très bien zazen. Mais plus on pratique, plus on réalise que les mots ne suffisent pas. C'est l'essence du satori, *tokusho*, ce lieu au-delà duquel les mots exprimés par la bouche deviennent inutiles. Expliquer *ji ju yū zanmai*, la joie ou le plaisir profond de son propre éveil, ou au-delà de la compréhension de son propre éveil? Expliquer l'esprit de zazen? Exprimer l'esprit de bouddha? Exprimer la foi?

Un jour, au cours d'une émission de radio, on m'a demandé d'expliquer pourquoi je pratiquais zazen. Pris par surprise, j'ai renvoyé la question en disant: « Expliquez-moi pourquoi une

grenouille est assise immobile sur un rocher? »



En zazen on devient intime avec soi-même. Comment l'expliquer?

Ph. C.

1. Sekitō Kisen (Shitou Xiqian), 700-790. Auteur du *Sandōkai*. Yakusan Igen (Yaoshan Weiyuan), 751-834.

2. Transmission officielle du Dharma.



Ji ju yū zanmai, c'est recevoir la joie de la pratique, la joie de l'éveil. C'est aussi le redonner aux autres. Car recevoir et donner sont inséparables. C'est le vœu du bodhisattva que de partager cet éveil avec tous les êtres. Le bodhisattva aspire à faire découvrir, à ouvrir la Voie à tous.

Asanga¹ a dit: « Le monde n'est pas capable de supporter sa propre douleur. Combien moins encore la douleur des autres en bloc! Le bodhisattva a au fond des moelles l'amour des créatures comme on l'a d'un enfant unique. Sa tendresse pour elles, c'est la merveille suprême des mondes, ou plutôt non, puisque autrui et soi sont identiques pour lui, puisque les créatures sont pour lui comme lui-même. »

Ce bonheur profond qui découle de la fusion avec zazen, où zazen et celui qui pratique ne font qu'un, est dû à l'évanouissement de la notion de soi, de moi séparé. Il n'y a plus de clivage entre soi et zazen, entre soi et autrui, entre soi et l'univers. Les frontières se sont estompées. Alors on reçoit de l'univers et on donne à l'univers, dans un même mouvement dynamique. Le maître, l'être d'éveil, permet à cet éveil du Bouddha de passer, il n'arrête pas les choses à lui, ne fait pas écran, ne s'approprie rien ni personne. Alors cette joie de l'éveil se répand naturellement dans l'univers et touche tous ceux qui veulent bien s'ouvrir à cette dimension religieuse de leur être.

K. R.

1. Asanga: IV^e siècle. Frère de Vasubandhu, il est l'auteur de *shāstra* et l'un des fondateurs de l'école *Yogacara*.



LE SHŌBŌGENZŌ DE MAÎTRE DŌGEN



Traduction intégrale
Tome 2 éd. Sully

Quel est ce « Jadis intime » évoqué par Yoko Orimo, qui prend appui sur les douze chapitres traduits et présentés dans cet ouvrage ?

Dans le chapitre *Kōmyō* (Claire Lumière), Maître Dōgen dit : « Le premier patriarche Bodhidharma transmet la Loi avec justesse au deuxième patriarche, le grand maître du zen Eka. Tel est le jadis intime de la claire lumière des éveillés et des patriarches. Avant cela, nul n'avait vu ni entendu la claire lumière des éveillés et des patriarches. »

Si « jadis » fait référence à un passé lointain, l'intime se manifeste dans l'instant. Que nous ayons connu ou non les maîtres Deshimaru, Kōdō Sawaki, Dōgen, Nyojō, Bodhidharma..., nous pouvons les rencontrer à chaque instant : « Le printemps attire les fleurs, et les fleurs attirent le printemps. » (*Kuge*, les fleurs de vacuité.)

Pour cela, suivons leur enseignement qui nous incite à développer plus de clairvoyance et de vigilance : « Étudiez et ouvrez les narines au sein de la prunelle de l'œil ; il s'agit d'aiguiser et raffiner la pointe du nez dans l'ouïe. Il s'agit, à plus forte raison, de faire la totalité du corps et du cœur, ni ancienne ni nouvelle, au sein de l'oreille, du nez et de la prunelle de l'Œil ! » (*Mitsugo*, la parole secrète.)

Voir n'est pas seulement voir, c'est l'Œil du corps et de l'esprit qui perçoit : « Pour peindre le printemps, il ne faut pas peindre les saules, les pruniers rouges, les pêches, les pruniers verts. Peignez juste le printemps. » (*Baika*, fleurs de prunier.) Que ce soit en silence ou avec des mots la transmission ininterrompue continue, ainsi « le grondement du dragon qui se fait entendre chez Kyōgen, Sekisō, Sōsan, etc., fait surgir des nuages et de l'eau. La veine n'a jamais été coupée et les fleurs de calebasse, comme les glycines, s'entrelacent aux fleurs de calebasse. » (*Ryūgin*, le grondement du dragon.)

Pratiquer zazen avec les anciens et se laisser imprégner par le *Shōbōgenzō*, c'est rencontrer la joie du « jadis intime » ici et maintenant.

le sont également. Le volume 10 présente ses commentaires de quarante-sept poèmes de l'*Eiheikōroku* de Maître Dōgen inspirés par son Maître Nyojō, lui-même inspiré par Maître Wanshi actualisant ainsi le « jadis intime ».

La réalité de la pratique, l'intimité avec la nature et notre propre nature existent simultanément à chaque instant : « *Shu*, vérité, et *setsu*, pratique, existent depuis les temps les plus reculés. Qui peut atteindre et comprendre la source fondamentale ? Le son du vent dans les pins résonne en vain dans l'oreille d'un sourd. Et la goutte de rosée suspendue aux feuilles des bambous tombe souvent près du reflet de la lune. »

Maître Deshimaru nous dit : « Le sens des poèmes de l'*Eiheikōroku* est très profond et se montre plus impénétrable que celui du *Shōbōgenzō*. Ils contiennent l'essence du zen de Dōgen, qui concluait souvent son enseignement oral par l'un de ces poèmes. » Comme le poème *Sanko* : « Combien de fois ai-je joui de ma vie tranquille dans la montagne... »

À l'approche d'un camp d'été, comme bientôt à la Gendronnière et en d'autres lieux, Maître Dōgen a écrit ce poème :

« Nous devons tirer nous-même notre propre anneau nasal. Pendant les trois mois que dure la saison d'été, nous perséverons dans la pratique. Aujourd'hui, il ne reste plus que trente jours, aussi devons-nous accroître nos efforts et éteindre le feu qui brûle sur nos têtes. »

Aussi pouvons-nous pratiquer le « jadis intime » de zazen avec les Bouddhas, les patriarches et les maîtres de la transmission, maintenant, dans la joie, *ji ju yū zanmai*. À chacun d'expérimenter ce trésor illimité !

G. L.

EIHEIKŌROKU DE MAÎTRE DŌGEN



Enseignement oral de Maître Deshimaru pendant zazen (Volume 10 de l'intégrale) A.Z.I. éd.

Si le *Shōbōgenzō* traduit par Yoko Orimo, est le Trésor, les seize volumes de l'intégrale de l'enseignement oral de Maître Deshimaru pendant zazen

TENZO

典座

Ten : écritures, recueil de textes pour le culte des ancêtres.

Zo : lecture atypique du *za* de zazen, c'est-à-dire s'asseoir.

À l'origine, moine qui était en charge des kesa, des sièges, des repas, etc.

Est devenu par la suite le responsable des repas.

Ont collaboré à ce numéro :

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

Édition juin 2006
Tiré à 500 exemplaires



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