



Soto Mission of Hawaii Shoboji



Comunidade Budista Soto Zenshu da America do Sul Busshinji

Hawaii

Amérique du Sud

Un Centre international du bouddhisme zen Soto a été établi aux États-Unis d'Amérique comme base des activités d'enseignement en dehors du Japon. Il existe également des bureaux régionaux internationaux à Hawaii, en Amérique du Nord, en Amérique du Sud et en Europe, qui œuvrent à la diffusion du bouddhisme zen Soto.

Vous trouverez leurs coordonnées dans cette brochure. N'hésitez pas à leur rendre visite ou à les appeler.

■ Les temples principaux:

Daihonzan Eiheiji

Daihonzan Eiheiji fut fondé en 1244 par Dôgen Zenji. Sa construction fut financée par Hatano Yoshishige et il fut d'abord nommé Sanshoho Daibutsuji, avant d'être rebaptisé Kichijozan Eiheiji. La pratique d'Eiheiji est maintenant une tradition qui remonte à 750 ans. Aujourd'hui encore, plus de deux cents moines s'y consacrent jour et nuit à la pratique du zen.



Eiheiji-cho, Préfecture de Fukui

Daihonzan Sojiji

Daihonzan Sojiji fut fondé en 1321, lorsque Keizan Zenji donna au temple déjà existant de Morookaji, dans la préfecture d'Ishikawa, le nouveau nom de Shogakusan Sojiji. Durant l'ère Meiji (fin du XIXe siècle), le temple d'origine fut détruit par un incendie, et Sojiji fut déplacé à Yokohama, son emplacement actuel. Le complexe du temple est vaste et la taille de ses bâtiments est impressionnante.



Ville de Yokohama, Préfecture de Kanagawa

CONTACT

■ Bureaux régionaux

Centre international

1691 Laguna Street, San Francisco, CA 94115 U.S.A.
TEL: (1)-415-567-7686 / FAX: (1)-415-567-0200 / info@sotozen.com

Hawaii

1708 Nuuanu Avenue, Honolulu, HI 96817 U.S.A.
TEL and FAX: (1)-808-538-6429 / info@sotozenhi.org

Amérique du Nord

123 South Hewitt Street, Los Angeles, CA 90012 U.S.A.
TEL: (1)-213-617-0100 / FAX: (1)-213-617-0200 / info@sotozen.us

Amérique du Sud

Rua São Joaquim, 285, Bairro da Liberdade, São Paulo-SP, CEP 01508-001 Brasil
TEL: (55)-11-3399-3966 / FAX: (55)-11-3208-0418 / sotozen@uol.com.br

Europe

277 Rue du Faubourg Saint Antoine, 75011, Paris, France
TEL: (33)-1-4633-7738 / FAX: (33)-1-4633-6004 / info@sotozen.eu

Siège administratif du bouddhisme zen Soto

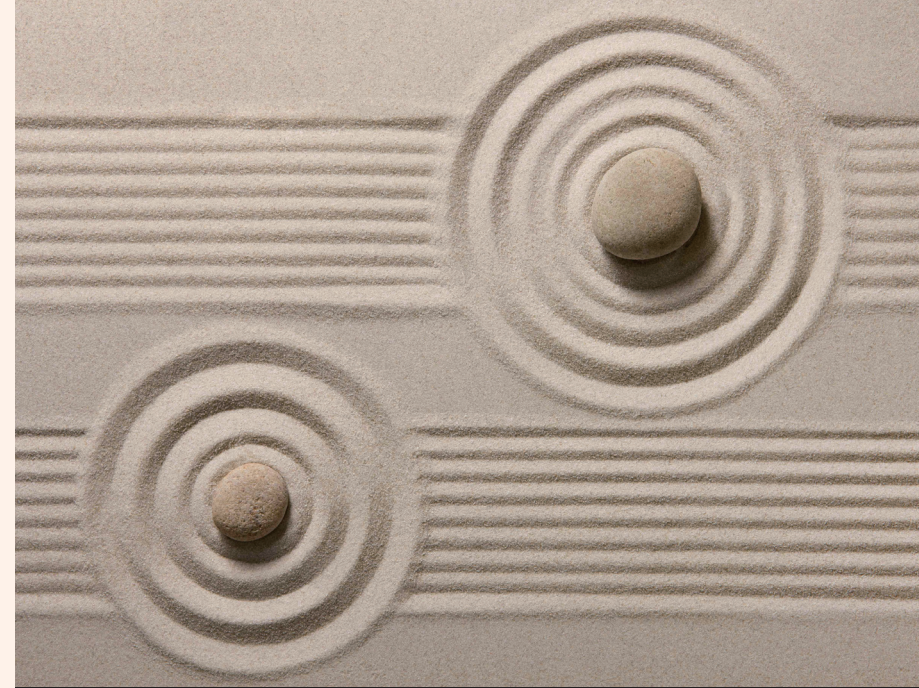
2-5-2 Shiba, Minato-ku, Tokyo 105-8544 Japan
TEL: (81)-3-3454-5493 / FAX: (81)-3-3454-5449 / kokusaika@sotozen.jp

<http://global.sotozen-net.or.jp>

© 2017 by SOTOSHU SHUMUCHO. All rights reserved.

Français
フランス語

ZEN



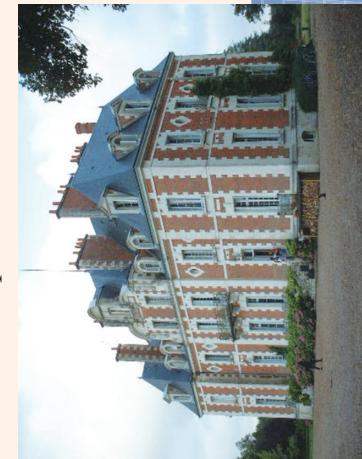
Bouddhisme ZEN SOTO

Le zen Soto à travers le monde

L'enseignement du zen Soto s'est répandu à travers le monde.

Le zen Soto a d'abord été enseigné en dehors du Japon pour les immigrants japonais d'Hawaii et d'Amérique du Sud, à partir de 1903. Un peu plus tard, des activités d'enseignement ont commencé en Amérique du Nord et en Europe. Ces efforts prolongés ont eu pour résultat un très grand nombre de fidèles et de sympathisants, parmi lesquels plus de 800 prêtres de la Sotoshu de nationalités diverses actifs dans le monde entier, ainsi que la construction de nombreux temples et centres zen.

Ces temples et centres ne permettent pas seulement de pratiquer zazen mais proposent également différents événements culturels japonais annuels. Ces événements, de même que les enseignements du Bouddha Shakyamuni, de Dôgen Zenji et de Keizan Zenji, transcendent les différences de race et de culture, faisant du temple ou du centre zen un lieu de rencontre et de partage pour la communauté.



Temple Zen de La Gendronnière



Zenshuji Soto Mission

Europe

Amérique du Nord



La doctrine (*Shushi*)

Le bouddhisme zen Soto se fonde sur le Dharma du Bouddha correctement transmis par les Patriarches depuis le Bouddha Shakyamuni.

La pratique du bouddhisme zen Soto consiste à réaliser *Shikantaza* (Simplement assis) et *Sokushinzebutsu* (L'esprit lui-même est le Bouddha), en pratiquant zazen pour obtenir la paix physique et mentale. Il enseigne également que l'acte de s'asseoir en lui-même est la forme de *Busshin* (l'esprit du Bouddha). En amenant la pratique de zazen dans notre vie quotidienne à travers *Gyōjuzaga* (marcher, se tenir debout, être assis et dormir), nous devenons capables de comprendre vraiment le sens de notre vie et de vivre en paix les uns avec les autres.

Les principes bouddhistes (*Kyogi*)

Nous sommes tous les enfants du Bouddha et venons au monde dotés de l'esprit du Bouddha. Toutefois, incapables de le comprendre, nous vivons égoïstement et nous infligeons de la souffrance à nous-mêmes et aux autres. L'esprit du Bouddha est l'état de pleine conscience, dans lequel nous n'apprécions pas seulement notre vie, mais aussi celle des autres. En suivant les enseignements du Bouddha, de Dogen Zenji et de Keizan Zenji, nous sommes capables de tranquilliser notre esprit. Nous goûtons l'harmonie dans notre vie et nous réjouissons de servir la communauté. Nous ressentons également la profonde confiance qui nous permettra d'affronter n'importe quelle épreuve. En nous concentrant sur nos activités quotidiennes, nous découvrirons le bonheur et une vie qui vaut d'être vécue, ce qui constitue l'enseignement même de l'école zen Soto.

Le Bouddha Shakyamuni et les deux fondateurs

Le Bouddha Shakyamuni

Le Bouddha Shakyamuni était le fils d'un roi de la tribu des Shakya. Il naquit dans la ville de Lumbini, dans l'actuel Népal. En tant que prince, il connut d'abord une vie d'abondance. Toutefois, profondément troublé par des questions existentielles, il quitta sa demeure à l'âge de vingt-neuf ans pour se faire moine. Après six années de pratique ascétique, il réalisa la Voie à l'âge de trente-cinq ans, à Bodhi-Gayâ. De sa réalisation à sa mort, à Kushinagara, il ne cessa de voyager pour prêcher le Dharma du Bouddha, tout en occupant de ses disciples.

Taiso Keizan Zenji

Après le décès de Dôgen Zenji, c'est Keizan Zenji qui établit les fondations sur lesquelles le bouddhisme zen Soto devait se développer.

Keizan Zenji entra à Eiheiji à l'âge de huit ans, et partit en pèlerinage à l'âge de dix-neuf ans.

Par la suite, il fonda Sojiji, dans la préfecture d'Ishikawa, et se voua à éduquer de nombreux disciples.



Koso Dôgen Zenji

À l'époque de Kamakura (début du XIIIe siècle), Dôgen Zenji se rendit dans la Chine des Song alors qu'il avait vingt-quatre ans, pour y étudier le bouddhisme. Après s'être entraîné à une pratique stricte, il reçut de Tiantong Rujing (Tendo Nyōjo) l'enseignement du Bouddha tel qu'il avait été transmis par les Patriarches.

Après être retourné au Japon, Dôgen Zenji construisit Eiheiji, dans la préfecture de Fukui.



Zazen

Le zazen du bouddhisme zen Soto

Le fondement des enseignements du bouddhisme zen Soto est zazen. Cela remonte au Bouddha Shakyamuni qui se consacra à la pratique de zazen et obtint ainsi l'éveil.

« Zazen » signifie pénétrer et discerner la vérité à propos de la manière dont les choses sont, puis harmoniser l'esprit en fonction de cette compréhension. C'est aussi maintenir l'harmonie du corps, de la respiration et de l'esprit en s'asseyant dans une posture stable, avec un esprit concentré.

Le zazen du bouddhisme zen Soto est *shikantaza*, ce qui veut dire s'asseoir avec détermination. Zazen n'est pas un moyen d'atteindre l'éveil. La forme ou posture de zazen est en elle-même la forme ou posture de Bouddha ; c'est la forme de l'éveil.

Dans notre vie quotidienne, nous avons tendance à nous laisser influencer par nos désirs égoïstes, comme par la surface des choses.

En zazen, cependant, le point important est d'être libre de toutes les sortes d'illusions et de désirs.

Dôgen Zenji a également enseigné que la pratique de zazen ne se limite pas au fait de s'asseoir,

et qu'il s'agit de découvrir que toutes nos activités quotidiennes ont la même valeur que zazen.

On peut avoir l'impression que la pratique est quelque chose de spécial, un peu éloigné de la vie

ordinaire. Néanmoins, notre pratique consiste à entreprendre nos tâches de tous les jours comme

si elles n'étaient pas différentes de zazen et à les mener à bien avec le même esprit.



La pratique des repas

L'enseignement à propos de la nourriture dans le bouddhisme zen Soto

Dans les écritures, le Bouddha parle souvent de la pratique de se nourrir : « Chacun d'entre nous doit manger pour se maintenir en vie. Si on ne mange pas, on meurt ». « En mangeant, nous nous maintenons en vie, accroissons notre force, améliorons notre aspect extérieur, surmontons le désarroi et arrêtons la faim et l'affaiblissement. »

Parce que l'acte de se nourrir constitue une part essentielle de l'existence, le Bouddha a enseigné quoi manger, quand le faire et, surtout, comment le faire. Dôgen Zenji a développé les enseignements du Bouddha au sujet de la nourriture. Dans ses écrits, il a donné une liste concrète et détaillée des points qu'un *tenzo* (cuisinier zen) doit garder en tête et précisé ce dont nous devrions être conscients lorsque nous mangeons.

Dôgen Zenji nous a enseigné à considérer attentivement tous les aspects de l'acte de se nourrir. Il nous a appris à recevoir et préparer tous les ingrédients avec une égale gratitude, et à avoir une attitude soignée vis-à-vis des ustensiles, des gens et de l'esprit.

On mange avec reconnaissance, attention à l'esprit et au corps, et respect pour l'unité de celui qui donne, celui qui reçoit et ce qui est donné, qu'il s'agisse de la nourriture ou du service. Dans le bouddhisme zen Soto, nous récitons avant les repas le Verset des cinq contemplations afin de nous remémorer que le fait de se nourrir et la pratique ne sont qu'une seule et même chose :

Premièrement, nous réfléchissons aux efforts qui ont amené cette nourriture jusqu'à nous, et à la manière dont elle nous est parvenue. Deuxièmement, nous réfléchissons à notre vertu et à notre pratique, et nous demandons si nous sommes dignes de cette offrande. Troisièmement, nous considérons l'avidité comme l'obstacle à la liberté de l'esprit.

Quatrièmement, nous regardons ce repas comme une médecine pour entretenir notre vie.

Cinquièmement, nous recevons cette nourriture en vue de réaliser l'éveil.

Nous ne mangeons pas seulement pour apaiser notre faim, mais aussi par respect pour notre vie et pour celle des autres.

