

LA GAZETTE DE L'AZA

N°1

Voici un nouvel outil de partage, de découverte, d'échange, qui ne fonctionnera qu'avec les contributions de tous. Coup de cœur, réflexion, interrogation, l'esprit vaste n'a pas de limites.

Merci d'écrire sur la « **boite à idées** » de
dojozenanduze@gmail.com

SOMMAIRE :

- Recette gâteau aux azukis (Isabelle)
- Résumé de l'article de Gérard Chinrei Pilet de la revue ZEN Janvier 2017 (Robin)
- Présentation du nouveau moine du dojo : Eric JOSEPH
- Un lien pour un article intéressant de philosophie chinoise : les bienfaits du vide selon le Dao (Caroline F.)

Fondants à la pâte d'Azukis

Ingrédients 8 pers.

<i>Haricots azuki</i>	200 gr
<i>Sucre</i>	150 gr
<i>Miel</i>	2 càS
<i>Vanille extrait</i>	1càc
<i>Beurre 1/2 sel</i>	150 gr
<i>Farine</i>	20 gr
<i>Oeufs</i>	4
<i>Sel</i>	

Total par pers:

Temps de préparation: 15 min

Temps de cuisson: 45 min

Samu :

Mettre à tremper toute la nuit dans 3 fois leur volume d'eau

Préparation :

- Égoutter les haricots, puis les transférer dans une casserole. Recouvrir d'eau froide et porter à l'ébullition.
- Égoutter à nouveau les haricots et les remettre dans la casserole en ajoutant la même quantité d'eau (6 volume d'eau). Réduire le feu et laisser mijoter 45min à 1h30 environ, jusqu'à ce qu'ils soient très tendres. Ajouter de l'eau en cours de cuisson si nécessaire.
- A la fin de la cuisson, égoutter les haricots et les remettre dans la casserole.
- Ajouter 150gr de sucre puis le miel.
- Mélanger à feu doux, 5 min environ, jusqu'à dissolution du sucre. Réduire la préparation en purée au mixeur ou au presse purée ajouter la vanille. Laisser refroidir.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Beurrer un moule.
- Mixer la pâte d'azukis, le beurre, les jaunes d'œufs, le sel et la farine. Mélangez bien entre chaque ingrédients.
- Montez les blancs en neige et les incorporer délicatement à la pâte.
- Mettez dans le moule
- Enfourner 35 à 40 min jusqu'à ce que la pâte soit cuite et la surface légèrement dorée.
- Laisser refroidir une nuit

Résumé de l'article de Gérard Chinrei Pilet

paru dans la revue ZEN n° 98 janvier 2017

Dès son arrivée en France, Maître Deshimaru exprima son inquiétude devant la crise de civilisation que connaissait l'occident, et sa conviction était que répandre et diffuser le zazen pourrait aider à solutionner cette crise.

Cet article a été écrit à partir des notes que Maître Deshimaru avait prises en vue de son prochain livre, inachevé donc, sur ce thème de la crise de civilisation.

Il donne 3 axes dans la crise :

1 – la crise des religions, qui n'ont pas laissé venir ce qui vient spontanément du dedans, en imposant du dehors un dogme.

Les interdits augmentent le désir...

La religion doit être forte dans la société, elle doit être le fondement de toute civilisation en proposant aux gens des solutions réelles pour résoudre les souffrances de l'esprit.

Aujourd'hui, nous devons imaginer et définir une nouvelle culture spirituelle capable de nous sortir de nos ornières.

Il est nécessaire d'encourager les chrétiens, les musulmans, à recourir à l'assise silencieuse pour raviver, revivifier de l'intérieur et approfondir la spiritualité propre de chacun.

C'est la raison pour laquelle Maître Deshimaru disait que zazen, c'est la religion d'avant les religions, car il ramène chacun au contact direct avec sa nature divine, contribuant ainsi à résoudre la crise de civilisation.

2 – la crise de l'éducation, du savoir.

Une éducation trop douce affaiblit l'être humain, et ceci est aggravé par le confort matériel dont nous bénéficions.

Et donc le Ki s'affaiblit.

Il faudrait que cette civilisation couve moins ses enfants.

Nous avons privilégié le cerveau frontal, qui devient donc dominant : analyse, conceptualisation, pensée discursive, au détriment du cerveau profond, qui développe lui l'intuition, la synthèse, c'est le cerveau capable de percevoir l'unité sous la diversité, responsable de nos relations profondes aux autres.

De ce déséquilibre entre nos deux cerveaux apparaissent l'individualisme, l'égoïsme, l'avidité...

Et la science reproduit le même déséquilibre, et n'a jamais cherché une véritable élévation de l'espèce humaine.

Il est temps de faire parvenir à maturité le sens nouveau de notre destinée, en agissant pour un avenir où nous considérerons l'homme en fonction de la conscience cosmique présente en lui, et de la sagesse qui lui est inhérente.

La philosophie ne s'élabore que sur la pensée dualiste, et les systèmes qu'elle développe sont inaptes à rendre compte de la réalité infinie de l'univers et de la vie.

Comme le disait Leibnitz : « tout système est vrai en ce qu'il affirme, et faux en ce qu'il nie ».

D'où le grand intérêt de zazen qui permet développer hishiryo, l'arrêt de la pensée dualiste ou égotiste.

3 - la crise de l'environnement.

La dévastation à laquelle nous assistons est due à la perte du sens de l'insertion de l'homme dans l'univers.

C'est ce refus, ou ignorance de l'ordre cosmique, qui est à l'origine de l'individualisme en dehors de toute moralité.

Aucun remède ne sera suffisant s'il n'est accompagné par un changement des consciences et mentalités.

Toute évolution ne saurait être imposée du dehors, elle doit naître au cœur même de l'homme.

Il ne saurait y avoir restauration des équilibres naturels sans respect et amour pour l'ordre cosmique, sans reconnaissance de l'interdépendance et de la solidarité de tous les êtres vivants.

Pour comprendre cela, zazen est la voie royale, car c'est seulement du dedans que peut être retrouvée la conscience cosmique.

Présentation d'Eric Joseph, nouveau pratiquant au dojo

J'ai posé courant novembre mon zafu au dojo zen d'Anduze. Je remercie ici toutes celles et ceux qui m'ont réservé un accueil chaleureux. J'ai eu le plaisir de pratiquer avec un certain nombre de personnes mais au final je n'ai pas toujours eu le loisir de me présenter. Je profite de l'opportunité qui m'est donnée de le faire.

J'ai commencé la pratique de zazen en 1998 au dojo zen de Paris. De manière indifférenciée j'ai pratiqué avec les nombreux godos qui y ont enseigné. Assez rapidement je me suis attaché plus spécifiquement aux enseignements de Gérard Chinrei Pilet dont j'ai reçu l'ordination de Bodhisattva en 2002 puis l'ordination de moine en 2005.

Hier à Paris aujourd'hui à Alès, notre véritable demeure n'est elle pas sans limite?

Je vous souhaite une belle année 2017 riche de notre belle pratique.

Un article intéressant de philosophie chinoise : les bienfaits du vide selon le Dao (Caroline F.)

Philosophie chinoise : les bienfaits du «vide» selon le Dao

6/01/2017 | par [Catherine Legeay-Guillon](#) | Professeure agrégée de chinois à l'INALCO (Institut national des langues et civilisations orientales), Catherine Legeay-Guillon est aussi coach praticienne pour particuliers et entrepreneurs (www.epicoachinparis.com).
iPhilo <contact@iphilo.fr>

« Par le Vide, le cœur de l'Homme peut devenir la règle ou le miroir de soi-même et du monde, car possédant le Vide et s'identifiant au vide originel, l'Homme se trouve à la source des images et des formes. Il saisit le rythme de l'Espace et du Temps ; il maîtrise la loi de la transformation. »
(François Cheng)

Tout récemment, l'éditorial d'un magazine dédié à l'alimentation biologique abordait la question du jeûne en rappelant la nécessité pour les hommes d'alterner les périodes de vide et de plein. Il est très intéressant de retrouver là (et fort à propos) des notions traditionnelles chinoises. L'association « vide/plein » est en effet un aspect du couple « Yin/Yang » de la pensée taoïste qui trouve des applications dans de nombreux domaines en Chine : médecine, arts martiaux, cuisine, technologie, peinture, musique, et même grammaire classique. Cette notion est plus complexe qu'il n'y paraît, et c'est pourquoi je propose ici une brève présentation des notions de Dao, Yin, Yang [1], de vides (il y en a plusieurs) et de plein ainsi que de leurs applications concrètes. Cette présentation pourra aussi, je l'espère, nourrir quelques réflexions sur notre vie quotidienne.

Le taoïsme

Le taoïsme (Dao Jia en chinois) est une école de pensée et une religion basée sur des écrits de mystiques chinois. On n'en connaît pas l'origine exacte. Les textes fondateurs du taoïsme sont au nombre de deux :

- Le « *Dao De Jing* » (Livre de la Voie et de sa Vertu) écrit par **Lao Zi**. Lao Zi aurait vécu au VI^{ème} siècle av. J.C. mais sa vie relève plutôt de la mythologie. Le livre dans sa version définitive daterait du III^{ème} siècle av.J.C.

- Le « Zhuang Zi » par l'auteur du même nom. **Zhuang Zi** aurait vécu vers 350 avant notre ère et son œuvre est datée de la même période. L'école taoïste s'opposait « avec virulence » à celle des lettrés confucéens (Ru Jia en chinois) « politisante, ritualisante et moralisante » [2].

Le taoïsme s'appuie sur des pratiques de types chamaniques proches des « mystères ». Comme l'indique le grand spécialiste Kristopher Schipper, « *dans le taoïsme, les rites et mythes de la religion « populaire » deviennent Mystères, voire liturgie et théologie* » [3]. Le taoïsme est aussi fondé sur la recherche de l'immortalité et l'alchimie. Cette école de pensée est née de la notion de Dao (qui possède dans le dictionnaire les différents sens de : voie, doctrine, dire, conduire..) dont on ne trouve pas de définition précise dans les œuvres. La première phrase du « Dao De Jing » annonce clairement qu'elle est de toute façon indéfinissable :

« *La voie qui peut être exprimée par la parole n'est pas la Voie éternelle ; le nom qui peut être nommé n'est pas le Nom éternel.* » (Traduction Stanislas Julien)

En effet, même si cela nous semble paradoxal, il est impossible de définir le Dao sous peine de le figer. Il n'est pas « éternel » car il est en perpétuel mouvement.

Toutefois un texte adjoint au fameux *Classique des Mutations (Yi Jing)* apporte un éclairage avec la phrase suivante : « *Yi Yin Yi Yang Zhi Wei Dao* » que Marcel Granet traduit de plusieurs façons afin de nous éclairer :

« *D'abord le Yin, puis le Yang, c'est là le Dao.* »
 « *Ici le Yin, là le Yang, c'est là le Dao.* »
 « *Un temps yin, un temps yang, c'est là le Dao.* »
 « *Un côté Yin, un côté Yang, c'est là le Dao.* »
 « *Tout Yin, tout Yang, voilà le Dao.* » [4]

Cette formule a l'avantage de nous orienter plus précisément vers les états que sont le Yin et le Yang. Yin et Yang ont pour premier sens le côté ombragé (ubac) ou le côté éclairé (adret) d'une colline. Ils désignent également tous les couples opposés de froid/chaud, sombre/clair, femelle/mâle, humide/sec... Ce qui est intéressant, c'est avant tout leur complémentarité, leur conjugaison, « *leur alternance plutôt que leur opposition* » [5]. Dans un contexte figé, ces états sont en effet opposés, mais l'alternance dans les mouvements et les cycles les rend complémentaires. « *Ce ne sont ni des substances, ni des forces, ni des genres* », mais « *une opposition relative et de nature rythmique, entre deux groupements rivaux et solidaires.* » [6]. Qui dit rythme dit musique, et c'est bien à propos puisque l'art divinatoire et la musique seraient à l'origine de cette

notion d'équilibre Yin et Yang. On pense aussi au temps, aux saisons, et au calendrier « *loi suprême pour les Chinois* » [7]. Le Dao est donc la catégorie suprême qui a un pouvoir régulateur, qui rythme l'espace et le temps.

Du vide et du plein

« *Le Vide taoïste n'est pas rien, il est tantôt le contenant et tantôt le dynamisme de ce qui passe ; Il est même plus permanent, plus substantiel que ce nous croyons voir, entendre et toucher.* » (Claude Larre, in *Commentaire du Dao De Jing*).

L'alternance du Yin et du Yang fonctionne à de nombreux niveaux. Le vide et le plein est l'un de ces niveaux. Ils s'ancrent sur des notions plus vastes que sont « **wu/you** », le néant, le « Rien » (et l'origine de l'univers dans la pensée taoïste) et la matière sensible de ce qui est. Mais le vrai couple vide/plein est désigné par les mots chinois « **xu/shi** ». Ce couple fonctionne tout d'abord en grammaire du chinois classique pour classer les mots en deux catégories : les mots dits « vides » c'est-à-dire les mots/outils de grammaire (pronoms, suffixes d'aspect, interjections, mots de liaison...) et les mots « pleins » (tous les noms, verbes, etc...). « Xu » n'est pas l'inexistence, mais « qualifie l'état originel auquel doit tendre tout être ». C'est un « *vide fonctionnel* » comme nous l'indique François Jullien [8]. Il s'exerce « *par rapport au plein et grâce (à lui) le plein peut remplir son plein effet.* ». Les images données dans le « Dao De Jing » ne manquent pas pour désigner cette notion particulière de vide : c'est ainsi par exemple le vide autour de l'essieu qui permet à la roue de tourner, c'est le vide du vase qui peut être rempli et utilisé... C'est donc un vide utile, dynamique, « *une potentialité absolue parce que non délimitée.* » Il est « *constamment capable de répondre, correspondre, s'adapter* » [9].

C'est un vide qui laisse l'espace libre à l'action pure et dynamique, au mouvement, au changement. On peut donner deux illustrations à cette idée. Ce vide permet une respiration visuelle, dans la peinture chinoise par exemple. Celle-ci ne remplit pas la toile pour laisser au spectateur de l'espace pour qu'il fasse lui-même son propre chemin. François Cheng dans son traité sur la peinture chinois intitulé « Vide et plein » [10] explique ainsi : « *Le Vide (xu) vise la plénitude. Le Plein (shi) fait le visible de la structure, mais le vide structure l'usage.* » Il permet également une respiration sonore dans la musique où toute composition s'appuie sur les espaces entre les notes pour créer le rythme, où les silences, les pauses, les soupirs ont toute leur place autant que les notes, sans compter la magie des silences entre des mouvements de concertos par exemple. Tout autour de nous on trouvera, si l'on s'y arrête un peu, de multiples manifestations de ce vide qui nous permet partout d'exister et qui constitue 99, 99999% de l'univers ! Si nous pensons encore avec Aristote (qui

contredit Démocrite) et avec Descartes que « la nature a horreur du vide » (*horror vacui*), les scientifiques et philosophes du XVII^{ème} siècle, notamment Pascal, se sont attachés à prouver le contraire [11]. Et la physique actuelle nous prouve dans tous les domaines combien ce vide de la matière est créateur. Comme conclut Bruno Jarrosson (cf. note XII) : « *En physique quantique, le vide est un milieu actif et dynamique.* » Le taoïsme aurait-il eu cette intuition « atomistique » face à la création perpétuelle ?

Avec l'espace et la matière, le temps (le cycle veille/sommeil, le temps des saisons, le temps d'activité puis de repos de la terre et des hommes) nous ramène également à cette notion de vide et de plein et la nécessité d'une alternance dynamique. Pendant les périodes de vacances, observons combien l'inactivité, même parfois teintée d'un certain ennui, est propice au ressourcement et indispensable à notre équilibre. Notre être ne peut pas sans cesse se remplir d'aliments, de possessions, d'activités... Il doit pouvoir jouir d'un temps d'oisiveté, de repos, pour trouver son équilibre. Toutefois, réserver cela uniquement à la période des congés est irréaliste. C'est au quotidien que chacun doit trouver cette alternance et cette dynamique activité/repos (si difficile néanmoins tant nos rythmes sont contraints). Il faut aussi s'exercer à se remplir d'énergie sans attendre qu'elle soit totalement épuisée en nous. Le rythme d'alternance doit être beaucoup plus rapide que ce que l'on fait en général (où seul le sommeil vient « recharger les batteries » vidées dans la journée). La médecine chinoise voit l'énergie comme la base de notre organisme, énergie à laquelle on doit être sans cesse attentif et qu'on doit renouveler par alternance par des respirations spécifiques tout au long de la journée [12]. Dans l'art martial du Qi Gong, le vide engendre le mouvement du souffle (« qi »), le Vide est le moteur pour [dynamiser les couples Yin et Yang](#). Le vide seul permet le mouvement et le changement de rythme.

[1] J'utiliserai le système de transcription *pinyin* du chinois.

[2] Encyclopédia Universalis, *Dictionnaire de la Civilisation chinoise*, Albin Michel, Paris 1998, p.831.

[3] Kristopher Schipper, *Le corps taoïste*, Fayard, Paris 1997, 2^{ème} édition, p. 20.

[4] Marcel Granet, *La pensée chinoise*, Albin Michel, Paris 1968, p.104 et 269.

[5] Marcel Granet, id., p.124

[6] Marcel Granet, id., p.123-4

[7] Marcel Granet, id., p.111

[8] François Jullien, *Traité de l'efficacité* in *La pensée chinoise dans le miroir de la philosophie*, Opus Seuil, p.1690

[9] François Jullien, *Procès ou création, II*, in *La pensée chinoise dans le miroir de la philosophie*, Opus Seuil, p.607

[10] François Cheng, *Vide et plein, le langage pictural chinois*, Editions du Seuil, Paris, 1979

[11] Lire à ce propos l'article de Bruno Jarrosson dans iPhilo, « [L'histoire du vide est-elle vide ?](#) ».

[12] Voir [les vidéos et le site](#) de Jean Pélissier spécialiste de médecine chinoise.