



« *Aller au-delà  
de la montagne  
et de la lune...* »

# Sesshin de Paris

Dojo de Paris, 18 et 19 janvier **2003**

Godo : Philippe Coupey, moine zen

Rédaction et prise de notes : Jean-Pierre Romain

Aidé de : Violaine Amérigo, Juliette Heymann



**Poème 32 de l'*Eihei-Koroku* de Maître Dogen**

**Sesshin du Dojo de Paris, 18 et 19 janvier 2003**

**Samedi 18/01/2003**  
**Zazen 1 : 8 h 30**

En vous levant pour le kinhin, soyez dans le même esprit que celui dans lequel vous êtes maintenant. Ne soyez pas influencés par les autres, ni par vos propres pensées. Simple-ment, mettez-vous en kinhin. Restez concentrés sur le silence en vous.

\*

Depuis quelques années déjà je commente l'*Eihei-Koroku* de Maître Dogen, poèmes difficiles à commenter. Dans ces poèmes Maître Dogen fait souvent référence à *sanko*. *Sanko* veut dire ne pas être dirigé, ou même influencé, par ce qui est extérieur, par les autres. Pas plus par l'intérieur, par ses idées et concepts personnels. Ne pas être séduit. Même par le *Hannya Shingyo*, ou par l'*eko*. Ni par le *godo*. Évidemment pas par sa femme, son mari, son ami(e). N'être influencé par rien, ni positivement ni négativement. Par exemple par la ville : pas dérangé par le bruit des voitures.

Le bouddhisme ne doit pas séduire. Ni séduit, ni repoussé par le *Hannya Shingyo*. Pas séduit par *sanpai*. Celui qui fait l'*eko*, qu'il ne cherche pas à séduire pas non plus. C'est lui – ou elle – qui est responsable, autant que celui qui est séduit.

Le chant, le son, n'a aucune réalité propre. Et n'est pas là pour exercer de charme – évidemment aucune irritation non plus. Bien que le bouddhisme n'ait rien pour séduire il est néanmoins accessible à tout le monde. C'est la raison pour laquelle nous l'honorons, et que nous pouvons en faire la source de notre vie.

Et pourtant le *Hannya Shingyo* est ce qui est le plus haut, le plus grand. C'est ce que veut dire *Maka Hannya Haramita*. *Maka*, le plus grand. *Hannya* veut dire sagesse parfaite. Et *haramita*, pour tout le monde. Nous ne sommes pas seuls. Notre vie et la vie de toute autre chose ne sont pas séparées, ce qui est exprimé par les quatre vœux que nous allons chanter ensemble.

*Kaijo !*

Pas besoin de déplier le *zagu* pour faire le tambour ! En ce moment on veut entendre le tambour, pas le *zagu*.

## Zazen 2 : 11 heures

Pas bouger, sur le *gaitan*.

Si une personne sort, évidemment le *kyosakuman* doit aller voir ce qui se passe.

### Kinhin

La largeur d'un pied entre les deux ! Pas celle de deux pieds.

Et autant que possible, pas de chaussettes dans le dojo. Si vous êtes malades parlez-en au *shusso*.

\*

Comme vous le savez, aujourd'hui c'est une *sesshin*. Un jour et demi. Beaucoup de personnes sont venues de loin : d'Allemagne, d'Angleterre, d'Espagne... Certaines sont arrivées hier soir, dorment sur place. Les personnes qui ont déjà pratiqué pendant des années savent que, quand on fait une *sesshin*, il faut être concentré du matin au soir sur toutes ses actions ; évidemment dans le dojo et en dehors. Seulement *gyoji, doka*.

C'est extrêmement important de pratiquer régulièrement des *sesshins*. Maintenant c'est plus facile qu'à l'époque de Maître *Deshimaru* : on en trouve partout, avec plein de *godos*. En tous lieux et pour tous les goûts. J'ai entendu dire que certains anciens posent la question : « Pourquoi aller en *sesshin* avec tel ou tel *godo*, puisqu'on le voit ici au Dojo de Paris ? » Complètement erroné. Vous qui êtes anciens, vous devez le savoir. Savoir l'importance de la *sesshin*. Une *sesshin* nous oblige à cesser toute l'activité de famille, enfants... Évidemment, travail, café, restaurant... activité sexuelle.

Aller en *sesshin* demande une force intérieure. C'est cette énergie intérieure qu'on doit transformer par la *sesshin*. *Bonno soku bodai* : l'illusion devient *satori*.

Maître *Deshimaru* dirigeait toutes les *sesshins* à son époque. Il allait régulièrement en *sesshin* et nous, on le suivait. Je regrette personnellement une seule chose. Je ne regrette pas les problèmes familiaux, personnels, les conflits... toutes ces choses par lesquelles on apprend. Mais de ne pas être allé en *sesshin* plus souvent, ça, je le regrette. Certains l'ont fait. Sur mon lit de mort, je pourrai dire que j'ai perdu un peu de mon temps, de ne pas être allé en *sesshin* quand j'en avais la possibilité. Là où je n'ai pas perdu mon temps – où vous ne l'avez pas perdu – c'est dans la pratique de *zazen*. Toute autre chose n'est pas tellement importante.

Important, cela ne veut pas dire que l'on doit accumuler le nombre de *sesshin*, de *zazen* qu'on fait dans sa vie. Le passé est fini, il ne compte pas. Pas question d'avancer progressivement. Malgré ce fait, nous devons toujours aller en *sesshin*. Ce n'est pas une question de temps, pas plus une question d'effort finalement. Je pense que si c'est une question d'effort on ne vient pas. Quand on comprend intuitivement, inconsciemment, que c'est seulement dans l'instant présent qu'on est en unité avec *bouddha*, on vient naturellement et inconsciemment en *sesshin*. Ceci n'est pas non plus une construction de l'esprit.

Le bouddhisme n'est pas une construction de l'esprit, aucunement. Peut-être pour un érudit qui doit écrire des livres et gagner sa vie. Mais pour un pratiquant, *bodhisattva*, moine ou nonne bien sûr, il n'est pas une construction, pas une fabrication.

Alors le bouddhisme repose sur quoi ? Il repose sur le principe que tout ce qui est produit est détruit. Par conséquent ne produisez rien en ce moment, s'il vous plaît. C'est ça le véritable instant présent. C'est ça la *sesshin*. C'est ça le *zazen*.

Le prochain *zazen* est à 16 h 30. Quand le *samu* sera fini, vous serez déjà bien reposés. Essayez, autant que possible, de ne pas traîner dans la rue. Je vais faire en sorte que la bibliothèque soit ouverte, que des livres et des *kusens* soient disponibles. Ne traînez pas en groupes : pas besoin de parler trop aujourd'hui.

## Zazen 3 : 16 h 30

Ne rêvez pas, et évidemment ne dormez pas. Ne suivez pas vos pensées non plus. Ne fabriquez rien avec l'imagination. Fabriquer avec l'imagination ce n'est pas grave, si vous effacez ce que vous fabriquez avec chaque expiration, comme on nettoie un tableau noir.

D'une certaine façon, c'est plus facile pour le godo d'être attentif et dans le moment présent que pour vous. Car vous êtes tout seuls avec votre esprit, tandis que le godo est avec tous les esprits.

Avoir une responsabilité facilite la pratique. A la fin tout le monde doit avoir des responsabilités. Toujours recevoir et ne pas pouvoir donner, n'est pas la situation idéale. Recevoir, donner.

### Kinhin

Dans le bureau de Liliane il y a une phrase encadrée, que sans doute vous avez tous vue, où est décrit le kinhin d'après Maître Deshimaru.

*(Le godo lit la phrase en question :)*

« Kinhin se pratique dans le dojo entre zazen. Il s'agit d'une posture debout, continuation de la concentration de zazen. C'est une marche rythmée sur la respiration. Comme pendant zazen, la concentration sur chaque point de la posture est indispensable. Kinhin, c'est avancer comme le tigre dans la forêt ou le dragon dans la mer. L'appui du pied est sûr et silencieux, comme le pas d'un voleur. »

\*

Comme je l'ai dit ce matin, je commente l'*Eihei-Koroku* depuis un bon moment. Ce sont des poèmes très difficiles à comprendre. Mais en gros ils parlent de zazen, de l'esprit de zazen, la conscience *hishiryō*. Maître Dogen parle aussi souvent de la lune – « à minuit » – pourtant, ce n'est pas vraiment la lune telle qu'on la voit dans le ciel, ni le jour ou la nuit proprement dits, mais plutôt la conscience *hishiryō*.

Voici le poème 32 que j'ai déjà commenté à moitié à Routot et que j'espère terminer pendant cette sesshin. Il s'appelle « La nuit du 15 août » :

***Il faut aller au-delà de la montagne et de la lune,  
S'harmoniser avec le ciel bleu immaculé.  
Reconnaître les ombres seul à minuit tout en effaçant toute trace  
Tandis que la lune brille de plus en plus haut.***

La lune, c'est le symbole de l'esprit – le grand esprit, brillant, clair, pénétrant. Il pénètre toute chose : le ciel, la terre, nous-mêmes, les autres. On pourrait même dire que c'est la nature de bouddha qui pénètre toute chose.

Souvent, pour mieux comprendre de quoi il s'agit quand Maître Dogen ou d'autres anciens maîtres parlent de la lumière de la lune, des ombres, de l'obscurité, de la clarté, je me réfère à un petit poème de Maître Kodo Sawaki que Maître Deshimaru citait souvent :

***L'obscurité de l'ombre des pins  
Dépend de la clarté de la lune.***

La lune, les ombres, etc., ce sont pour moi des moyens habiles pour parler du fait de se comprendre soi-même, particulièrement pendant zazen.

La lumière de la lune, c'est nous, pendant zazen. Et l'ombre aussi c'est nous, pendant zazen et évidemment pas seulement pendant zazen. Alors plus la lune est claire, plus l'ombre est noire.

Qu'est-ce que cela veut dire ? Ça veut dire que dans la clarté de la lune nous pouvons voir l'ombre, notre ombre – nous avons tous des ombres. Et si ce n'est pas ça zazen, je ne sais pas ce que c'est.

Pas fuir ses ombres, ses fantômes.

Comprendre ses ombres c'est se comprendre soi-même ; et zazen est vraiment cette pratique-là. Comprendre soi-même c'est aussi comprendre tout.

Je répète le poème de l'*Eihei-Koroku* :

***Il faut aller au-delà de la montagne et de la lune,***

***S'harmoniser avec le ciel bleu immaculé.***

***Reconnaître les ombres seul à minuit tout en effaçant toute trace***

***Tandis que la lune brille de plus en plus haut.***

Toujours aller au-delà. Au-delà de soi-même. Au-delà de tout. Pas besoin de résoudre chaque problème. Mais plutôt trancher. Trancher son karma. La pratique de zazen, c'est trancher, trancher son karma. Suivre un maître, c'est trancher son karma. Prendre l'ordination, c'est trancher son karma. Ça, c'est notre travail à chacun.

« Au-delà de la montagne » c'est : au-delà de son petit soi – « ceci est bon ; cela n'est pas bon ». Et aussi au-delà des jugements humains. Et aussi au-delà des jugements divins. Mais pour cela il faut passer par soi-même, passer par la pratique de zazen. Qui est sans fin.

Dans certaines pratiques, même zen – je pense au rinzai –, quand ils pensent qu'ils ont résolu le problème, plus besoin de pratiquer. Ce n'est pas notre pratique. Et je ne pense pas que c'était la pratique de Bouddha. Il a toujours pratiqué et toujours approfondi, jusqu'à sa mort ; approfondi sa compréhension de lui-même et de l'univers, de son existence et de notre existence.

« Au-delà de la montagne et de la lune, s'harmoniser avec le ciel », c'est aussi cesser de choisir avec votre conscience personnelle. Ne perdez pas votre temps avec vos points de vue, conscience personnels.

« S'harmoniser avec le ciel », c'est évidemment s'harmoniser avec tout.

Bien qu'on soit différent l'un de l'autre, et des fois très différent, par la pratique de zazen, ensemble, avec les autres, avec la sangha, on finit par s'harmoniser pas seulement avec les autres – et ceci peut prendre des fois des années et des années – mais avec tout.

L'expression de Bodhidharma « *kakunen musho* » capture complètement cette idée que j'ai essayé d'exprimer ou que je pense Maître Dogen évoque dans ce poème 32.

*Kakunen musho* veut dire : aucun mérite, ou vide insondable, rien de sacré. Ceci, c'est le ciel tout entier, pur et dégagé. C'est ça « rien de sacré ». Pas besoin de cacher le ciel bleu avec des concepts humains.

— *Kyosaku* !

Les *kyosakumen* doivent passer rapidement. Et si vous voulez le *kyosaku*, levez les mains en *gassho* rapidement.

Je parlerai de *kakunen musho* un peu plus tard, ou plutôt de Bodhidharma.

— *Chukai* !

### **Kinhin**

Avec chaque expiration, nettoyez-vous de vos pensées... « Nettoyer » n'est pas un très bon mot car il implique que quelque chose est sale. Les pensées ne sont pas sales. D'ailleurs on ne s'occupe pas du contenu d'une pensée ; on s'occupe du fait qu'une pensée vient et que, si tout va bien, elle disparaît.

## Mondo

**Question 1 :** *Tu dis qu'on peut se nettoyer de nos pensées, par la respiration. Mais qu'est-ce qu'on peut faire réellement pendant zazen ? Les pensées... on reste toujours pareil. On ne peut pas...*

**Godō :** Il n'y a *rien* à faire, avec l'esprit ! Quand je dis nettoyer, ou balayer, avec l'expiration.... Si on expire comme on doit le faire, en suivant notre expiration, nous balayons les pensées – et même *la* pensée. Ce n'est pas important si une pensée vient : ce serait bizarre si aucune ne venait. Parfois il y a un petit moment entre les pensées. Mais il ne faut pas trop s'occuper de ça. Ne vous occupez pas du contenu non plus : juste ne pas les suivre, ne pas les laisser s'enchaîner. Ne revenez pas toujours sur la même pensée.

Ceci n'est pas du tout faire quelque chose avec l'esprit. Mais, il y a quand même l'aspect de se contrôler. Alors comment se contrôler ? C'est vraiment balayer les pensées. Si on n'a pas trop de pensées dans la tête on n'a pas besoin de se contrôler : on le fait naturellement, automatiquement. Et inconsciemment. Ta question ?

— *C'est ça : on pratique zazen, et il y a cette histoire de contrôle... Merci.*

\*

**Question 2 :** *Pourriez-vous nous parler de la « non-peur » ?*

**Godō :** Quel est votre questionnement, ce qui vous tracasse, ce qui vous concerne ? Est-ce que c'est la peur ou autre chose ?

— *D'après mon expérience, c'est ce qui fait la différence entre l'esprit qui discrimine et l'esprit qui voit la différence : une disposition de confiance, de non-peur. Est-ce une perception correcte ?*

— Vous savez, la peur est seulement une pensée. On a peur de quoi ? Peur de perdre quelque chose. C'est aussi une pensée : on ne peut pas perdre quoi que ce soit. Il n'y a rien qui soit à nous. Bien sûr les psychologues, les philosophes développent ça profondément. Peut-être pas profondément mais longuement... (*rires.*)

— *Je fais l'expérience de la non-peur non en terme de pensée, mais de disposition générale : une disposition du coeur, un état. Dans cet état on est ouvert, et donc on peut voir les différences, mais sans discriminer. Cette perception est-elle correcte ?*

— Oui. Il ne faut pas discriminer, mais voir la différence, voir là où on est différent. Il ne faut pas discriminer. La peur c'est, comme j'ai dit, la peur de perdre quelque chose, n'est-ce pas ? Peur d'avoir mal ; peur que son ego soit confronté. Et on est ici pour essayer de dépasser cela.

J'ai parlé dans des termes très simples quand j'ai dit que c'était une pensée. Mais si on la voit comme ça on peut s'en libérer.

Et il est normal d'avoir peur. Qui n'a pas peur ? Si c'est un état normal il faut l'accepter. On a peur, on a peur de mourir.

— *Vous parliez de contrôle juste avant. Je pense qu'on peut un peu contrôler cela...*

— Je ne pense pas qu'il faille contrôler : il faut aller plus loin. Contrôler la peur...

\*

**Question 3 :** *Depuis quelques mois j'ai des doutes. Non pas sur ma foi ou sur mon maître, mais sur moi-même. Je ne sais pas si je suis dans une démarche d'éveil, disons que je sens comme un ennui spirituel. Comment savoir ?...*

**Godō :** Ne t'inquiète pas du doute, surtout du doute de soi-même. Je m'inquièterais... si tu disais : je doute des autres, ou de ce que je fais ou de ce que j'entends ici. Mais douter de soi-même... ce serait bien triste si tu ne doutais pas de toi-même.

Maître Deshimaru donnait rarement l'impression qu'il doutait de lui-même. Mais il doutait de lui-même aussi, tout comme nous. C'est normal : on se dit qu'on ne sera jamais au niveau des bouddhas et des patriarches. Et douter de cela, encore une fois – c'est la réponse que j'ai donné à la dame avant – ce sont *aussi* des pensées. Il y a des moments où on est au creux de la vague, et peut-être que tu en es là. Quand tu es au creux de la vague tu ne vois rien, tu ne vois pas ton trajet : juste la vague. Et quand tu es en haut tu vois, tu vois ton trajet.

Ce sont des occasions, tout ça, des occasions pour pratiquer plus profondément. Et pour obtenir le satori.

— *Malheureusement peut-être, je n'ai pas de soucis dans ma pratique mais... je ressens quelquefois comme un ennui spirituel.*

— Depuis longtemps ?

— *Non, quelques mois.*

— Les hauts et les bas durent quelques mois. Si ça dure dix ans, c'est grave ! Mais quelques mois, parfois...

Ennui spirituel... oui, intéressant...

Je crois, comme toi également, complètement dans la profondeur et l'efficacité de zazen. Quand je me trouve dans cet état – que je connais aussi – je pense à Deshimaru, je pense à Bodhidharma... Pourquoi Bodhidharma s'est mis neuf ans devant un mur ? Probablement pour ces raisons aussi. Et en se découvrant lui-même, en se dépassant lui-même il a changé le monde entier.

Mais j'aime bien l'expression « ennui spirituel »... Je pense que tout le monde connaît. N'y attache pas d'importance. Beaucoup de gens y attachent de l'importance. Et beaucoup trouvent la solution. Alors ils s'en vont. Mais en vérité, c'est aussi de l'illusion... ce n'est rien.

Pense à Bodhidharma, Eno, comme tu veux... et sache qu'ils ont eu les mêmes difficultés que nous. En suivant Deshimaru je pouvais voir ses failles – si on peut dire. Et cela m'a beaucoup encouragé. Ce n'est pas par l'enseignement du maître qu'on trouve parfait dans le dojo qu'on a le satori, l'éveil, la compréhension... C'est dans ces questions de doute, de peur que nous pouvons aller plus loin. *Shin jin datsu raku*, jetez en bas tout ça. Ne pensez pas.

Sensei, Maître Deshimaru était très rapide pour ces questions. Il disait toujours : « Continue zazen. Question suivante ! » (*rires*). Alors je dis : Continue zazen, question suivante !

\*

**Question 4 :** *Combien de temps peut durer l'expiration ? J'ai un doute...*

**Godō :** Combien de temps dure l'expiration ? À toi de voir. Je vais te le dire (*regardant sa montre pendant une demi-minute. Rires...*)

Trente-cinq secondes !



Chacun est différent. Mes poumons sont différents des tiens. Poussez légèrement vers le bas, poussez les intestins, les muscles....

— *Parfois la respiration peut devenir un peu douloureuse...*

— Il ne faut pas trop respirer : pas trop inspirer, pas trop expirer. On pense toujours qu'il faut prendre beaucoup d'air. Plus on pratique zazen, moins on respire.

\*

**Question 5 :** *Bouddha a donné son corps à la tigresse pour la nourrir. Est-ce que tu pourras livrer le cadavre de ton ego dans le même but ?*

**Godō :** Bien sûr ! On donne son ego au tigre pour qu'il le bouffe, comme ça on s'en débarrasse.

C'est l'esprit *mushotoku* : sans but, sans objet. Sans rien chercher à obtenir.

\*

**Question 6 :** *Je me pose une question par rapport à l'attachement à sa famille, dans certains cas. Précisément, je me suis inscrite à la sesshin sans demeure et, il y a quelques jours ma mère a eu un accident, ce qui fait qu'elle sera en convalescence juste à ce moment-là. Et comme elle vit seule, je me sens un peu obligée de l'aider chez elle. Et j'hésite : par moments je veux aller à la sesshin, et par moments je renonce à y aller. Et finalement je ne sais pas quelle décision prendre.*

**Godō :** Il n'y a pas de décision à prendre. Fais ce que tu dois faire ! Toi seule, tu peux savoir. Moi je ne peux pas te le dire. Pas choisir, mais *faire*.

Et la famille est importante. Occupe-toi de ta mère. Fais zazen, chez toi. Et si tout à coup, tout change, viens à la sesshin. Fais ce que tu as à faire : tu dois le savoir. Tu le sais.

S'occuper de sa mère n'est pas forcément un attachement : c'est une nécessité de la vie, c'est elle qui t'a mis au monde. Il faut s'occuper de sa famille quand on en a une.

Il faut savoir naviguer, savoir ne pas être trop pris. Le bateau tourne autour des rochers, il suit le courant mais ne va pas à la dérive : il met le moteur pour tourner autour du crocodile... il accélère pour ne pas entrer dans les rochers... Puis tout redevient calme et il ralentit pour économiser l'essence. D'accord ?

On va faire un tout petit peu zazen encore.

\*

*(Quelques minutes de zazen en silence.)*

Regardez-vous du point de vue du cercueil, comme ça vous n'aurez pas peur, vous serez déjà morts. Si vous vous regardez du point de vue du cercueil, vous allez rire.

Une fois j'ai eu tellement peur que je suis tombé par terre. Par terre... plus de muscles... J'avais peur de la mort. Je me voyais par terre, je voyais cette situation totalement absurde, et même rigolote, et j'ai pu rire de cet homme qui a réalisé qu'il allait mourir et qui se retrouvait à plat ventre par terre... C'était très drôle.

A ce moment-là je n'avais plus rien à perdre. Pareil pour nous tous.

C'est ça le détachement. Se détacher de soi-même. De ce petit soi.

Ne pensez pas que vous vous possédez vous-même. Vous ne possédez rien.

C'est ça le détachement.

## Zazen 4 : 20 h 30

« Pas de mérite » et « rien de sacré » : ces deux expressions de Bodhidharma resteront toujours. C'est ça le ciel bleu immaculé. C'est ça effacer les ombres.

Je relis le poème en question :

***Il faut aller au-delà de la montagne et de la lune,  
S'harmoniser avec le ciel bleu immaculé.  
Reconnaître les ombres, seul à minuit, tout en effaçant toute trace  
Tandis que la lune brille de plus en plus haut.***

Ces deux phrases de Bodhidharma ont été dites à l'empereur Wu, qui l'avait fait venir dans son palais pour l'interroger.

L'empereur Wu était un empereur très gentil. Il aimait beaucoup le bouddhisme, et ainsi il s'était fait des ennemis chez les taoïstes et les confucianistes. Il avait aboli la peine capitale – on a aujourd'hui la chaise électrique... je ne sais pas comment ils tuaient les gens à l'époque mais en tout cas il avait aboli cela. Et il laissait sortir les prisonniers des prisons ; et en résultat, il n'avait pas seulement les taoïstes et les confucianistes contre lui, mais aussi beaucoup de dirigeants. Car la criminalité ayant augmenté, on mettait ça sur le fait qu'il avait ouvert les prisons.

Quoi qu'il en soit, il se souvenait bien de toutes les bonnes choses qu'il avait faites ; et quand il s'est trouvé devant Bodhidharma il en a dressé toute une liste. Mais Bodhidharma est resté totalement indifférent. Et l'empereur a alors arrêté d'énumérer toutes ces bonnes actions.

Pour lui demander directement :

« Mais quels mérites est-ce que j'obtiens grâce à toutes ces bonnes actions ?

Bodhidharma répond :

— Aucun ! Aucun.

L'empereur très surpris lui demande :

— Quel est le principe le plus important du bouddhisme ?

Bodhidharma répond :

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

L'empereur est foudroyé. Il dit :

— Mais qui êtes-vous ?

Bodhidharma répond :

— Je ne sais pas. »

En vérité, est-ce qu'on sait qui on est ?..

On a un nom... ce n'est pas nous qui avons choisi ce nom.

Qui était-on avant notre naissance ?

On commence avec le jour de notre naissance ?

Et on termine avec le jour de notre mort ?

Quoi qu'il en soit, Bodhidharma est parti. Il a traversé le fleuve Yang-tseu, il s'est installé dans la montagne.

À l'époque il y avait énormément de brigands, assassins, voleurs... de salopards qui traînaient sur tous les chemins. Les moines n'étaient pas tellement costauds, alors Bodhidharma avait inventé un genre de boxe chinoise qui n'existait pas avant, et qui a pourtant continué jusqu'à nos jours ; pour que les moines puissent se défendre contre les personnes qui les attaquaient. Cette méthode de « combat » (on ne pouvait pas exactement parler de combat à cette époque...) s'appelait *ekkinkyo*. C'est un entraînement basé sur la respiration.

Il se pratiquait sans armes ou parfois avec des bâtons. Ces bâtons s'appellent aujourd'hui des nunchakus. Il y a d'ailleurs ici, dans ce dojo, des personnes – des moines – qui pratiquent ces bâtons, les nunchakus. Pas le kyosaku, mais peut-être que quelque part c'est lié : dans un ancien texte il est décrit que le zen fut le véhicule des samourai.

Après la mort de Bodhidharma, Shaolin (c'est le temple qui était originellement une grotte) a fini par être incendié. Et tous les moines qui suivaient l'enseignement de Bodhidharma se sont dispersés en toutes directions ; et la technique de Bodhidharma, l'*ekkinryo*, est devenue ce qu'on appelle aujourd'hui le *shaolin su kempo*. Apparemment cette technique, utilisée par ces moines, a eu un grand succès pour contrôler les brigands. Et il est dit qu'elle faisait merveille. Mais aujourd'hui, bien que le *shaolin su kempo* existe toujours il est devenu une simple technique de combat. Sans l'essence, et sans importance.

Alors nous ne sommes plus évidemment du côté du démon ; nous ne sommes pas non plus du côté de la sainteté.

Ce qui nous concerne finalement, c'est la nature de bouddha. Et je pense que ce poème 32 parle aussi de cela.

La nature de bouddha... Sensei disait parfois « la nature de Dieu ». Mais ce Dieu que nous devons découvrir à l'intérieur de notre esprit n'est pas tout à fait Dieu tel qu'on le décrit dans le christianisme – du tout. Ce Dieu, c'est *ku*. *Ku*, « vide insondable ». Qu'on trouve quand on abandonne l'ego.

Nous avons tous cette nature de bouddha. Tous les êtres sensibles ont cette nature. Même les montagnes, les rivières ont la nature de bouddha.

C'est aussi la conscience *hishiryō* – notre pratique.

Pas nos petites pensées, mais le fonctionnement de l'esprit quand il est au-delà des montagnes et du clair de lune. Comme il est dit dans le poème, *il faut aller au-delà de la montagne et de la lune*.

L'expression « nature de bouddha » a été développée en Chine. Originellement, les Indiens disaient *Tathagata-Garbha* ; les Chinois ont remplacé cette expression par « nature de bouddha ». Dans les sutras ce *Tathagata-Garbha* est décrit comme caché, comme dans un rocher. Il est dit dans les sutras que si on prend bien soin de ce *Tathagata-Garbha*, si on le soigne bien, il grandira. Et c'est ça notre pratique. Comme un diamant qui est caché par l'illusion – par nos illusions – c'est-à-dire par les rochers, la terre. Alors d'abord il faut découvrir le diamant, puis on enlève la terre et les rochers qui l'entourent. Ceci est expliqué dans les sutras. Et certains de ces sutras disent aussi que c'est après l'avoir découvert qu'on enlève la terre et les rochers, qu'on le polit : et voilà, le diamant apparaît.

Mais ce que je décris, ce diamant caché (bien sûr c'est une image), n'est pas quelque chose de séparé. Ce n'est pas quelque chose qui est emprisonné dans notre corps, dans notre esprit, comme l'est l'*atman* dans l'hindouisme : c'est très différent. Dans l'hindouisme, l'*atman* se trouve emprisonné dans ce corps humain ; et c'est pour ça que leur pratique religieuse est de séparer l'*atman* de cette prison qu'est ce corps. Mais chez nous ce n'est pas comme ça, du tout.

Ce corps n'est pas du tout une prison.

Au contraire, c'est le lieu de la vraie vérité. On doit enseigner à travers notre corps, sinon l'enseignement ne devient que théorie abstraite.

**Dimanche 19 janvier 2003**

**Zazen 5 : 8 heures**

(Avant de s'asseoir en zazen, le godo s'apprête à faire kentan. Cela consiste à faire gassho aux quatre coins du dojo : les pratiquants joignent les mains sur son passage en suivant les piliers, faisant une vague de gassho. Aujourd'hui le shusso annonce kentan en disant : « gassho »).

— On ne dit jamais « gassho ». Kentan se pratique seulement pendant les journées de zazen et les sesshins. A ce moment-là, le godo passe mais on ne l'annonce pas.

Plus qu'une salutation, kentan est l'inspection. C'est le maître ou le godo qui vérifie que les personnes qui ont dormi sur place ne sont pas malades ou n'ont pas d'autre problème.

Certains godos, qui enseignent au dojo de Paris régulièrement, pratiquent kentan même pendant les zazen de la semaine. Ils font comme ils veulent ; mais il faut que vous sachiez la signification de kentan et comment on procède.

\*

Hier, je disais dans le commentaire de Sensei au sujet du 32<sup>e</sup> poème de l'*Eihei-Koroku*, qu'en gros il s'agissait de *kakunen musho* : rien de sacré. Vide, pas de mérite.

Sensei disait aussi que ce poème parle de la conscience *hishiryo*, de la conscience que nous pratiquons inconsciemment pendant zazen. Presque tous ces poèmes représentent la conscience *hishiryo*.

Finalement, je pense que c'est la nature de bouddha qui est décrite ici, dans ce poème :

*Il faut aller au-delà de la montagne et de la lune,*

*S'harmoniser avec le ciel d'un bleu immaculé.*

*Seul à minuit, reconnaissant les silhouettes, l'ombre et effaçant toute trace*

*La lune brille de plus en plus haut.*

Voici l'histoire de Hotetsu et de son éventail. Sensei aussi en a parlé.

Aujourd'hui, je la comprends autrement ou plus profondément. Plus on pratique zazen, plus on se penche sur cette question de la nature de bouddha, plus notre compréhension s'approfondit. On a besoin de temps pour digérer l'enseignement, parfois des années.

Maintenant je vois différemment.

Hotetsu, c'était le disciple de Baso. On ne connaît pas ses dates de naissance et de mort mais il vivait dans les années 700 car Baso est mort en 788.

Hier soir, j'ai fait allusion au taoïsme qui était très répandu à l'époque de Bodhidharma et aussi à celle de Baso. Les taoïstes avaient même un pouvoir politique. Bien que j'aie toujours voulu trouver une explication exacte de la différence entre le bouddhisme que nous pratiquons et le taoïsme, je n'ai jamais rien trouvé sur ce sujet. Mais maintenant je comprends un peu.

Beaucoup d'histoires de cette époque, d'ailleurs, sont influencées par la pensée taoïste. Pas les maîtres, mais souvent les moines et leurs questions.

Un jour, Hotetsu se servait d'un éventail lorsqu'un moine lui dit : « Le vent est partout. Il n'est pas nécessaire d'utiliser un éventail. Alors, pourquoi le faites-vous ? »

Le maître répond : « Bien que vous sachiez que la nature du vent ne change jamais, vous ne savez pas ce que signifie souffler partout. »

Le moine réplique : « Mais que signifie cela ? » Hotetsu continue à s'éventer et il ne répond pas.

Bien sûr, on peut dire ici qu'il s'agit de la pratique continue, *gyoji*.

La nature de bouddha, telle qu'elle est souvent décrite dans les sutras, a quelque chose de caché – caché en nous. C'est en nous tous, mais comme un diamant caché dans une pierre et couvert de terre. Et notre pratique est de découvrir ce diamant.

Mais ceci n'est pas le point de vue du moine qui parle. Celui-ci dit : « Le vent est partout. Il n'est pas nécessaire d'utiliser un éventail. » Pour ce moine, certainement influencé comme la plupart des personnes à cette époque par le taoïsme, la nature du bouddha ou, si vous voulez, la nature originelle, est comme la nature du vent.

Eh bien, ceci n'est pas du bouddhisme<sup>1</sup>... Ce n'est pas vraiment comprendre l'enseignement que nous pratiquons. C'est plutôt comprendre le taoïsme.

Dans notre pratique, nous devons découvrir la nature de bouddha. C'est pour cela que nous pratiquons un zazen rigoureux que les taoïstes, eux, ne pratiquaient pas. D'ailleurs, on pourrait même dire que Maître Dogen était influencé par le même genre de choses tout au début de sa pratique. Vous connaissez la première question qu'il a posée quand il a commencé à pratiquer. Il l'a posée à Eisai lui-même, le premier maître rinzai au Japon. Celui-ci est mort en 1215.

Voici la question de Dogen, que je simplifie : « Pourquoi avoir une pratique si dure, quand nous avons tous en fin de compte la nature de bouddha<sup>2</sup> ? »

En fin de compte, il posait la même question que le moine à Hotetsu : « La nature de bouddha est partout, elle est dans le vent ? »

Eh bien non. Et Hotetsu a bien répondu, exactement. Il n'a pas donné une explication théorique ni fait de la philosophie. Il a simplement continué à s'éventer.

Ainsi, le bouddhisme de l'époque et celui d'aujourd'hui ne sont pas du tout comme l'hindouisme – hier soir, j'ai parlé de l'*atman* – ni comme le taoïsme.

C'est notre travail. C'est pour cela que nous insistons que vous veniez régulièrement, pratiquez tous les jours, que vous fassiez des sesshins, sans arriver au milieu ni partir avant la fin. Si vous le faites quand même sans une bonne raison, c'est que vous ne comprenez pas l'urgence de cette pratique. (Certaines personnes m'ont demandé la permission de venir seulement ce matin. C'est complètement correct. Je ne fais pas allusion à eux. Je parle de certains qui viennent et qui repartent sans venir voir le godo. Je ne faisais pas non plus allusion à certains anciens, qui sont toujours présents de toute façon : du moment qu'ils parlent avec le godo – et c'est ce qu'ils ont fait – il n'y a pas de problème.)

Ici il s'agit d'actualiser cette nature, cette nature de bouddha.

Bien sûr, on sait tous que cette nature se trouve en chacun de nous. Mais le savoir et ne rien faire, c'est-à-dire venir vaguement, pratiquer vaguement, perdre son temps à critiquer, regarder autour de soi, regarder les autres et juger, c'est une double erreur. On se fâche avec le godo ou avec les autres et ainsi ne pourra jamais trouver la Voie.

« Bien que vous sachiez que la nature du vent ne change jamais, vous ne savez pas ce que signifie souffler partout. » Quand on découvre le diamant, c'est à ce moment-là que « souffler partout » devient profond.

---

<sup>1</sup> On pourrait dire qu'alors le propos du taoïsme est de suivre le courant, celui du bouddhisme est de passer sur l'autre rive.

<sup>2</sup> Voici les paroles d'Eisai (– 1215) à Dogen : « Tous les bouddhas durant les trois périodes du temps sont inconscients d'être dotés de la nature de bouddha, mais les chats et les bœufs en sont vraiment conscients ! » (*notes du godo*).

## Zazen 6 : 11 heures

(On entend des bruits de pas dans le réfectoire au-dessus du dojo.)

Dans la cuisine en haut, les personnes ne doivent pas marcher comme ça. Kyosakuman, vous voulez monter leur dire de se concentrer un peu aussi ? Pas besoin de parler gentiment non plus. Pas de séduction. J'ai démarré le kusen hier matin sur ce thème. C'est pourquoi j'en parle maintenant.

### Kinhin

Ne regardez pas ce que font les autres. Regardez-vous vous-mêmes. Il est important, quand on est en sesshin, de s'harmoniser rapidement avec les autres, avec l'atmosphère.

Si vous vous grattez, ce n'est pas grave mais il faut faire gassho avant et après. Il y a de moins en moins de personnes qui font gassho quand ils se grattent. Pendant que je parle, cinq à dix se grattent.

\*

Notre pratique est exactement comme la pratique des anciens temps : même posture, même *kesa*, même conscience pendant zazen, la conscience *hishiryō*...

Mais ce qu'on attendait des pratiquants, ainsi que le fonctionnement était un peu différent, surtout pendant les sesshins. Au Japon et en Chine, pendant les sesshins qui duraient une semaine ou deux et qui étaient plus rigoureuses, on fermait les grilles du temple à clé. Personne ne pouvait entrer. Il ne fallait pas rompre l'atmosphère qui se développait à partir du commencement de la sesshin.

Personne ne pouvait sortir non plus.

Et si on était malade, tant pis. Certains même mouraient sur place. Les cadavres non plus ne pouvaient pas sortir. On les mettait dans des sacs et s'il faisait froid, on les mettait dehors pour qu'ils pourrissent moins vite.

On dit qu'il en était ainsi à l'époque de Maître Dogen dans les années 1200, et après cela a continué à changer. J'ai entendu dire qu'il y a une centaine d'années au Japon, les gens pouvaient entrer et sortir comme ils voulaient. La pression sociale en a fait ainsi. Il y avait aussi le besoin pour le temple de gagner de l'argent. Les gens qui venaient en cours de sesshin payaient davantage.

Aussi, il y a une centaine d'années, on avait perdu la pratique de kinhin. Comme le décrit déjà Maître Nyojo dans les années 1100, on courait. C'est comme on pratique maintenant dans certains temples. J'ai pratiqué moi-même dans un temple aux États-Unis et ils couraient.

La raison, c'est que des gens voulaient partir et d'autres voulaient arriver ; alors ils couraient autour du dojo d'un côté et de l'autre. Ceux qui voulaient sortir sortaient par une porte sur le côté pendant kinhin et ils allaient vers le vestiaire en courant. D'autres entraient par une porte sur l'autre côté pendant kinhin. C'était comme une plaque tournante.

Cela posait un problème pour le maître. Il ne pouvait plus continuer son enseignement, alors il courait dehors et un autre maître arrivait en courant (*rires*).

Entre hier matin et aujourd'hui, il y a une variation du nombre de personnes en zazen, de 70 à environ 120. Un écart de cinquante personnes\*. C'est impossible de continuer l'enseignement sur l'*Eihei-Koroku*, qui est très complexe. Impossible de garder la même énergie ou atmosphère. Ce n'est pas de votre faute. C'est peut-être de la mienne. De toute façon, il faut que l'on fasse attention à notre concentration et à l'idée de ce qu'est une sesshin.

Aussi, au dernier zazen, j'ai dit que les personnes qui ne peuvent pas faire toute la sesshin devaient me dire qu'ils ont l'intention de partir. Et c'est pareil pour ceux qui arrivent en retard.

Mais maintenant, je me rends compte que c'est une absurdité. Je ne peux pas parler à cinquante personnes...

Je pense que dans le futur, si vous ne pouvez pas assister à la totalité d'une sesshin ou d'une journée de zazen, vous pouvez en faire part dans une lettre adressée au secrétariat ou au godo. Cela montrera que vous êtes conscients que c'est une sesshin. Et si le godo ne vous répond pas, cela voudra dire que vous pouvez venir. En même temps, cela lui permettra d'être au courant de la situation.

Ne soyez imprégné par rien. Ne soyez pas impressionné ou imprégné par la nature, comme c'est le cas pour les taoïstes. J'en ai parlé précédemment.

Dans le zen, on dit « face à la nature ». Cela ne veut pas dire face aux arbres ou face aux montagnes. Cela veut dire « face au mur » ou, si vous voulez, pas face aux êtres humains. « Nature » veut dire ici ce qui est originel en chacun, en chaque être humain, en chaque être vivant.

C'est pour cela que dans une strophe du *Shinjinmei*, Sosan dit :

*Si nous faisons confiance à la nature, nous sommes en harmonie avec la Voie.*

Ce n'est pas la nature taoïste. La nature est en nous-même. Pas besoin d'aller dans la montagne ou dans les arbres. Ces choses-là sont en nous-même. C'est important de le comprendre quand on pratique longuement zazen face à la nature, face au mur.

*Kaijo !*

\* \* \*

---

\* Le dernier zazen de cette sesshin où de nombreux pratiquants ont dormi sur place, est également fréquenté par beaucoup de personnes qui n'ont pas assisté à la sesshin mais viennent le dimanche à 11 heures.



Dojo de Paris, samedi 18 et dimanche 19 janvier 2003  
Godo : Philippe Coupey

**Eihei-Koroku poème 32**