

PARIZAN

Bulletin du Dōjō Zen de Paris
fondé par Maître Taisen Deshimaru

ABANDONNER LE CORPS ET L'ESPRIT, SHIN-JIN DATSU RAKU

« *SI NOUS REJETONS, oublions le corps et l'esprit, nous pouvons pénétrer dans la maison de Bouddha. L'action surgira du corps de Bouddha et nous n'aurons qu'à la suivre.* » (Dōgen.)

Shin-jin : corps et esprit réunifiés, en unité. Plus de dualisme entre l'esprit et le corps, l'esprit et la matière.

Datsu : se dégager, se libérer, s'émanciper.

Raku : laisser tomber, relâcher, abandonner.

Dōgen réalisa cette expérience dans le dōjō de Maître Nyojō. Il l'avait vécue en écho, au plus intime de lui-même, lorsqu'un matin, alors qu'il pratiquait zazen avec les autres, Nyojō aperçut un moine qui s'était assoupi.

D'une voix furieuse il dit : « Zazen, c'est corps et esprit abandonnés, dépouillés, pourquoi dormez-vous ? » Et il fit tomber le moine de son siège. Dōgen s'éveilla complètement au sens de la pratique, abandonnant à l'instant même tous ses doutes.

Aussitôt le zazen terminé, il alla trouver le maître dans sa chambre, alluma un encens et se prosterna.

Nyojō lui dit :

« Pourquoi fais-tu cela ? »

– *Shin-jin datsu raku*, je viens d'abandonner corps et esprit.

– *Datsu raku shin-jin*, corps et esprit abandonnés, métamorphosés. »

Cette acceptation, cet abandon est lui-même libération, éveil.

Ce bref récit donne la clé de la pratique, son aboutissement et sa réalisation : la réunification du corps et de l'esprit, leur unité enfin réalisée dans le samadhi.

Ne plus être limité sur soi-même mais ouvert sur la totalité. C'est ainsi que s'effacent nos conditionnements,

concepts, préjugés qui font écran entre nous et la Réalité ultime. Il n'existe plus alors de séparation entre l'univers entier et nous, plus de distinction entre le dedans et le dehors, le Dharma et nous. La nature entière devient enseignement, l'univers est le corps même de Bouddha, *dharmakaya*. Le corps-esprit de l'éveillé devient le corps-esprit absolu, intemporel des bouddhas. L'éveillé ne vit plus l'éveil, l'éveil vit, se manifeste, s'exprime à travers lui. C'est une métanoïa, une renaissance. Le moi conditionné est tombé et la nature de bouddha, l'esprit originel actualisé.

Mais l'éveil ne peut être recherché, car même une quête spirituelle peut devenir illusion si se développe une avidité de mérites que l'on accumulerait pour atteindre un hypothétique nirvana.



Shin-jin datsu raku
Calligraphie de Maître Taisen Deshimaru

ÉDITORIAL

☞ L'enseignement du zen est jalonné d'épisodes manifestant l'éveil des grands maîtres de la transmission. Ce dix-huitième *Parizan* s'est plongé dans l'un des plus célèbres, *shin-jin datsu raku*.

Le lecteur pourra à loisir apprécier les différentes visions et nuances d'interprétation. Pour autant, ne nous laissons pas piéger par les images et les mots : à l'heure où les camps d'été sont sur le point de commencer, est-il nécessaire de rappeler que c'est à travers la pratique de zazen que doit être réalisé *shin-jin datsu raku* ?

Bonne lecture et bonne pratique.

L'équipe de Parizan

Le bonheur parfait de l'éveil ne peut être ni pensé ni formulé, il est le fruit d'une réalisation immédiate, directe, spontanée. Un bouddha ne sait pas et n'a pas à savoir qu'il est Bouddha.

E. de S.

« Rejeter corps et esprit c'est la concentration totale, profonde ici et maintenant. Point après point, instant après instant, nous arriverons au moment de notre mort sans éprouver d'anxiétés, sans nourrir de préjugés. »

Mokudō Taisen Deshimaru

« L'Éveil suprême, lâchez-le et il vous remplit les mains. Il ne reste plus rien dans les mains, mais de ce rien sort le tout, c'est le principe de la Voie. Quand on se dépouille de tout, l'infiniment subtil apparaît. »

Sōmon Kōdō Sawaki

LE CORPS ET L'ÂME D'EUX-MÊMES S'EFFACERONT...

DANS CETTE PHRASE du *Fukan-zazengi*, Dōgen fait référence à l'expression *shin jin datsu raku*, le plus souvent traduite par « abandonner » ou « rejeter corps et esprit », ou encore « aller au-delà du corps et de l'esprit ». Personnellement, je préfère dire « jeter en bas le corps et l'esprit ». Un jour, je travaillais avec Maître Deshimaru sur une traduction du *Zazenshin*. Et pour l'expression *shin jin datsu raku*, j'écrivais « abandonner corps et esprit ». Il me dit : « Non, non, ce n'est pas ça ! C'est beaucoup plus affirmatif comme expression. » Et il a fait le geste de jeter quelque chose par terre. Alors j'ai dit : « *Throw down ?* Jeter en bas ? » Il m'a répondu : « Oui ! C'est ça ! *Throw down !* Jeter bas ! » Depuis cet épisode, je dis « jeter bas corps et esprit ». En regardant le dictionnaire j'ai vu « jeter par la fenêtre », et aussi « vomir »...

Plus tard, dans le *Shōbōgenzō*, Maître Dōgen définira cette expression en disant que, quand les êtres sensibles deviennent des bouddhas, ils ne sont pas perdus. Il se passe tout simplement que corps et esprit tombent spontanément. Pour Kōdō Sawaki, *shin jin datsu raku* est « abandonner l'égoïsme de croire en bouddha et d'être mené par bouddha ». Et pour le spécialiste du bouddhisme Okubo, il s'agit « d'oublier l'attachement à soi et devenir un avec le Dharma ». Mais j'aime par-dessus tout la définition que donne Maître Deshimaru de *datsu raku* : « C'est le mauvais karma métamorphosé. » Cela diffère complètement de ce qu'on entend très souvent aujourd'hui dans de nombreuses écoles zen où *datsu raku* est interprété comme le satori ou l'éveil – ce qui est à mon sens une grossière erreur.

Avec ce *shin jin datsu raku*, Dōgen fait aussi référence à sa rencontre avec Maître Nyojō.

Maître Nyojō ne se fâchait pas souvent. Mais si d'aventure des moines se trompaient pendant zazen, il pouvait devenir vraiment furieux. Un jour

dans le dōjō, un moine assis en zazen à côté de Dōgen s'est endormi. Furieux, Nyojō se lève et le frappe violemment à la tête avec sa sandale ; puis il le jette du *tan* (l'estrade) où il faisait zazen en criant « *Shin jin datsu raku !* » Et il dit à tout le monde : « J'arrête le zazen pour aujourd'hui ! J'arrête l'enseignement ! J'arrête la sesshin ! » Puis il retourne dans sa chambre. Le jeune Dōgen le suit alors, fait *sanpai* devant lui et répète tout haut au maître cette phrase : « *Shin jin datsu raku.* » Puis : « Aujourd'hui, j'ai reçu un grand choc. Mon corps et mon esprit ont complètement changé, changé à cent quatre-vingts degrés. Une vraie révolution intérieure. » Nyojō, plus du tout fâché, répond simplement : « *Datsu raku shin jin !* »

Si l'on veut comprendre l'enseignement de Maître Dōgen, il importe de bien comprendre ce *shin jin datsu raku*. Et également la réponse que Nyojō donna à Dōgen, *datsu raku shin jin*. Il voulait dire : « Vous ne devez pas en rester là. Le satori ne s'arrête jamais. Ce point est essentiel. Continuez, continuez à vous débarrasser de votre corps et de votre esprit, exactement comme vous le faites, sans jamais relâcher. Jusqu'à votre mort. »

Ph. C.
(Extrait du *Fukanzazengi*, à paraître.)

*desséchés sur pieds
bruisant comme de vieux papiers
des maïs au vent*

*le brouillard d'automne
pénètre dans le dojo
mais pas dans les têtes*

*le son de la cloche
tournoie entre les vieux pins
qui lâchent leurs épinés*

*ne pas s'adosser
ni tomber dans le vide
être un vrai pilier*

L. B.

ZAZEN, C'EST MOURIR et renaître à chaque instant. D'abord quand on entre dans le dōjō, on laisse de côté ses opinions, ses jugements, ses préférences. Dès qu'on passe la poutre, on laisse son mode de fonctionnement habituel. On se concentre sur chaque geste : comment marcher, comment s'asseoir, faire *gassho*, s'aligner. On est présent à chaque instant.

Au début de zazen les pensées défilent. Sur une expiration profonde on laisse tout passer, on abandonne tout. On cesse de s'attacher à l'illusion d'un moi permanent, indépendant. On réalise que ce composé des cinq *skhandas* est interdépendant et impermanent, et en fait vacuité, *ku*. Maître Deshimaru disait que zazen c'est entrer dans son cercueil et en ressortir vivant. En zazen, se produit *shinjin datsuraku* : laisser tomber, se dépouiller de son corps et de son esprit. Maître Deshimaru avait parfois traduit « métamorphoser le corps et l'esprit ».

Aussi après l'abandon, il y a métamorphose, transformation. Comme la chenille dans la chrysalide, on observe la chrysalide, et à un moment il n'y a rien. Il n'y a plus de chenille et pas encore de papillon. Zazen permet ce long travail de mûrissement, la chenille devient papillon. Ainsi que l'illustre ce poème :

*Sur l'arbre mort
une fleur unique
apparaît.*

De cette manière on peut trouver l'esprit véritablement paisible et on ne stagne sur rien. On est comme l'eau vive toujours renouvelée, le renouvellement est continu, sinon il y a involution. Zazen, c'est l'évolution permanente. Comme l'exprime ce poème de Shido Bunan :

*Mourez tant que vous êtes en vie,
mourez complètement.
Puis agissez comme bon vous semble :
tout sera juste.*

K.R.

... ET VOTRE VISAGE ORIGINAL APPARAÎTRA

L'ÉPISODE SE DÉROULE dans le dōjō : Maître Nyojō, exaspéré par la somnolence d'un moine durant zazen, lui assène des coups de sandale et le fait tomber de l'estrade. Pour Dōgen, assis non loin de là, c'est l'occasion d'une expérience intérieure forte et décisive. La séance terminée, il se précipite dans la chambre de Nyojō : *shin-jin datsu raku*, lui dit-il. *Datsu raku shin-jin*, lui répond celui-ci.

Ce *shin-jin datsu raku*, que l'on peut traduire par « corps et esprit tombés », que décrit-il au juste, sinon le moment où le penseur, entendu comme un moi qui s'approprie les pensées, disparaît complètement ; où l'agissant, entendu comme un moi qui s'approprie les actions du corps ou ce qui arrive au corps, disparaît lui aussi complètement ?

Le corps et l'esprit, cessant d'être investis par l'illusion du moi, s'apparentent dès lors à bouddha, entendu ici comme l'universel.

Ce moment, qu'il soit bien clair que ce n'est pas la volonté qui le décrète puisque celle-ci relève du moi et est par conséquent incapable de propulser au-delà de la sphère du moi. En d'autres termes, laisser tomber corps et esprit, cela ne se décide pas. C'est quelque chose qui se passe à un moment donné, comme la pomme mûre tombe de l'arbre.

Pour cette raison, la voix passive (corps et esprit tombés) est sans doute préférable à la voix active (laisser tomber corps et esprit) pour traduire non seulement la lettre mais l'esprit de *shin-jin datsu raku*. Au contraire de la voix passive qui suggère seulement que quelque chose est advenu, la voix active suggère encore la présence d'un moi et d'une volonté.

Ce moment imprévisible survient aussi dans des circonstances souvent insolites. Pour Dōgen, ce fut à l'occasion de la colère de Nyojō à l'adresse d'un disciple endormi, pour d'autres en regardant l'étoile du matin ou en se blessant au pied... Tous les phénomènes étant bouddha, ils peuvent tous être l'occasion de ce « retournement » de la conscience.

Intéressante est la réponse de Nyojō (*datsu raku shin-jin*) qui met en première place *datsu raku*, enlevant ainsi à l'ego le dernier strapontin où il pourrait s'installer en se croyant l'auteur de ce qui s'est passé, du genre : j'ai laissé tomber corps et esprit. Cette réponse semble aussi suggérer qu'à l'intérieur même de l'éveil, il existe une certaine maturation, que cela n'est jamais totalement et complètement accompli.

G. P.



SAN PAI : TOUT ABANDONNER.

San : trois.

Pai : prosternation.

S'abandonner à la terre qui nous renvoie au ciel. Ce geste religieux, universel reflète l'humilité face à la nature et tout le cosmos.

Après zazen, maître et disciples se prosternent ensemble. Ils s'harmonisent et deviennent un seul esprit. *Sanpai* dépasse l'aspect individualiste de l'homme et l'ouvre vers la plus vaste dimension.

L'histoire rapporte que lorsque Bodhidharma voulut tester ses disciples, il les questionna sur leur compréhension du zen. Trois d'entre eux donnèrent des explications très savantes. Eka ne fit que *sanpai*, sans un mot. Maître et disciple étaient unis dans le Dharma. Eka devint son successeur.

E. de S.

ON ME DIT D'ABANDONNER le corps et l'esprit : quelle drôle d'idée !

Cet esprit si sympathique et ce corps, ne sont-ils pas source de multiples plaisirs ?

Pas question d'abandonner ! Tout cela est à moi et je me le garde !

Et puis quoi ! le vide ? Ne m'en parlez pas !

C'est la peur, la peur de perdre, la peur de n'être rien, de mourir finalement.

Laissez-moi continuer à tourner en rond avec cet esprit surchauffé et ce corps quelque peu chancelant. Au moins c'est rassurant.

Rester assis à ne rien faire !! Quelle blague ! Pas question de lâcher quoi que ce soit. Voici mes pensées, belles ou triviales, et voici mon corps, souple ou douloureux... Le temps passe, les pensées s'étirent paresseusement ; de lassitude sans doute. Comment ai-je pu croire toutes ces sornettes ? Le corps est tellement tranquille qu'il semble avoir disparu. Je me demande si finalement tout cela est bien moi, tellement insignifiant...

D'une inspiration à l'autre, au bout de l'expiration, tous les objets semblent vouloir se défilier, et moi avec...

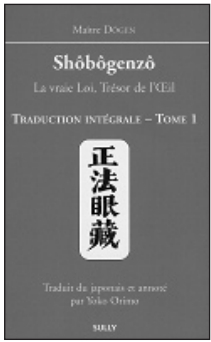
(On raconte que jadis, un maître s'était glissé silencieusement derrière son disciple somnolent pour lui asséner un vigoureux coup de sa chaussure sur l'échine...)

— *Shin-jin datsu raku* ! s'était écrié le maître.

Lorsque toutes les vieilles pensées accumulées depuis tant de temps s'envolent soudain, il n'y a plus rien ni personne...

P.-M. T.

LE SHŌBŌGENZŌ
DE MAÎTRE DŌGEN



Traduction intégrale
par Yoko Orimo
Tome 1 éd. Sully

LORSQUE NOUS FAISONS l'expérience de *Shinjin datsuraku*, qu'est-ce qui apparaît, qu'est-ce qui est libéré, qui s'éveille ?

« Lorsque l'esprit ne demeure sur rien, le véritable esprit apparaît. » Maître Eno, le sixième patriarche, depuis le Bouddha Shakyamuni, réalisa l'éveil en entendant cette phrase du *Sutra du Diamant* chanté par des moines. Il était alors bûcheron.

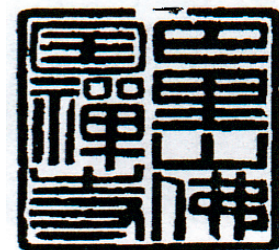
Dans le premier tome présentant la traduction intégrale de neuf textes du *Shōbōgenzō* de Maître Dōgen, Yoko Orimo a pris le parti de les choisir autour du thème de la nature, non pas seulement pour son apparence de beauté et de pureté, mais pour son essence profonde qui nous renvoie à notre propre nature spirituelle.

En effet Maître Dōgen, comme tous les maîtres zen, utilise les images et la poésie des multiples aspects visibles de la nature pour faire résonner en nous notre propre nature, pour stimuler

MONDŌ

問
答

Mon, demander.
Tō (ici altéré phonétiquement en *dō*), répondre.
Mondō, échange de questions et de réponses.



Ont collaboré à ce numéro :

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

Édition juin 2005
Tiré à 500 exemplaires

APHORISMES ET PARABOLES
DE TCHOUANG-TSEU



éd. Albin Michel

notre éveil au réel, au-delà de nos perceptions sensorielles. Dans la postface de cet ouvrage où elle reprend l'intégralité du texte de sa conférence donnée au Dōjō zen de Paris en janvier 2004, elle nous dit : « Le *Shōbōgenzō* emprunte pour toile de fond le cliché de la poésie extrême-orientale : les fleurs, les oiseaux, le vent et la lune... Les fleurs désignent métaphoriquement le langage, les oiseaux les pratiquants du zen, le vent la doctrine bouddhique et la lune l'Éveil. » Maître Dōgen dans *Udonge, La fleur d'Udumbara*, fait référence au vénérable Hanniyatara qui dit : « Une fleur éclôt et le monde se lève. »

Il termine ce chapitre du *Shōbōgenzō* en évoquant l'éveil de Rei-un et l'expérience de Tendō Nyojō, son maître :

« Sachez-le, les fleurs de pêcher éclosent dans le regard de Rei-un. Nul n'a plus l'ombre d'un doute, parvenu directement à ce présent tel quel. Les fleurs de pêcher tombent dans le regard de Tendō. L'éclosion des pêcheurs est provoquée par le vent du printemps, et la chute des fleurs de pêcher est haïe par le vent du printemps. Même si le vent du printemps hait profondément les fleurs de pêcher, voilà qu'elles tombent, et se dépouillent du corps et du cœur ! » *Datsuraku shinjin* !

G. L.

« CELUI QUI SE LAISSE dévorer par ses soucis se déséquilibre gravement. La crainte paralyse son action, son esprit plongé dans le doute semble flotter entre ciel et terre, partagé entre les émotions positives et négatives, entre les avantages à acquérir et les préjudices à subir. Tout cela se heurtant en lui crée une flamme dévorante qui détruit sa paix intérieure. L'esprit, clair comme la lune, ne résiste pas aux feux des passions qui font perdre tout contrôle et oublier le Tao, la voie juste. »

Cette première citation, en tête de l'introduction, donne d'emblée le ton de l'esprit vivant de Tchouang-tseu, philosophe taoïste de la fin du IV^e siècle avant J.-C.

Découvrons-le, à travers l'introduction de Marc de Smedt, avant de savourer les textes choisis.

Faut-il lire ces quelques soixante-cinq aphorismes ou plutôt se laisser attraper par eux au hasard des pages et du moment ? À chacun d'en décider !

« N'allez pas demander l'opinion d'un aveugle sur une peinture,

N'invitez pas un sourd à un concert.

Mais l'aveuglement et la surdité ne sont pas seulement physiques.

Ils peuvent frapper l'esprit et j'ai peur que vous en soyez atteint. »

G. L.



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