



*Il s'agit d'une transcription de l'enseignement oral non révisée, réservée à votre usage personnel et qui ne doit donc en aucun cas faire l'objet d'une diffusion officielle. Toute faute ou erreur qui se glisserait dans ce texte n'est due qu'à son transcripateur.*

## MAKA HANNYA HARAMITA SHINGYÔ Partie 32

Maître Olivier Wang Genh  
TEISHÔ du 4 juin 2025  
Dojo de Strasbourg

Bonsoir. Je n'arrive pas à finir le Hannya Shingyô. Par nature c'est un sutra, un enseignement sans fin, de ce fait difficile à conclure. Il y a quinze jours j'ai commencé à donner des exemples concrets de ce **gya tei, gya tei, hara gya tei, hara so gya tei, allez, allez ensemble toujours au-delà, au-delà**, dans notre pratique. Dans notre pratique du zen, nous ne devrions jamais nous contenter d'un stade, d'un état ou d'une condition intérieure particulière mais de toujours être dans cette dynamique intérieure de dépasser, de lâcher ce qu'on croit avoir compris en se disant que ce n'est jamais le véritable enseignement tel qu'il a été donné par le Bouddha.

J'avais pris l'exemple des **quatre dhyana**, ces quatre expériences que l'on peut faire pendant zazen, de calme intérieur, de joie durant lesquelles on lâche les conditions, même si elles sont agréables ou satisfaisantes comme par exemple cette sensation de paix que l'on peut ressentir. On ne doit pas stagner et croire que zazen c'est juste trouver cette condition de paix intérieure, qui n'est qu'un préalable. Ce qu'on enseigne tout le temps comme étant basique, c'est de commencer à apaiser son agitation mentale et de ne pas suivre nos conditions intérieures émotionnelles et mentales... Et de toujours continuer, faire un pas de plus... De ne pas se dire « ça y est, maintenant j'ai trouvé une condition de paix ».

J'ai également pris l'exemple de ce passage du **Genjo koan** de *Maître Dôgen* sur lequel je souhaite revenir ce soir. D'une part il est très connu et d'autre part je crois qu'il est souvent mal-compris. Je voudrais reformuler ce gya tei, gya tei, hara gya tei, hara so gya tei à l'intérieur de ce poème que vous connaissez.

Vous avez certainement déjà entendu :



**"étudier la voie du Bouddha, le Dharma, l'enseignement du Bouddha, c'est s'étudier soi-même ou étudier le soi. Etudier le soi c'est oublier le soi."**

Le poème continue:

**"oublier le soi c'est être attesté par toutes les existences. Être attesté par toutes les existences c'est lâcher son propre corps-esprit. Lâcher son corps-esprit, c'est lâcher toutes les séparations entre soi et les autres."**

Il y a là aussi ce pas de plus permanent qui fait que ce poème ne s'arrête jamais. Ce qui est important dans cette formulation c'est de ne pas croire que nous sommes arrivés à un moment donné à une compréhension qui sera figée, finale.

Je vais surtout revenir sur les deux premiers vers et notamment sur le mot étudier. Que veut dire étudier dans le zen ?

Ce n'est pas le sens qu'on donne en parlant d'études universitaires ou d'étude en général. La façon dont nous comprenons le mot étudier est celle d'un sujet qui étudie un objet. Il y a quantité d'objets d'étude, que ce soit les sciences, la littérature et même les religions. On peut tout étudier. *Maître Dôgen* n'utilise pas le mot étudier dans ce sens ordinaire.

L'idéogramme japonais pour étudier est le mot *naro* qui vient de l'idéogramme chinois composé de deux parties, une partie supérieure et une partie inférieure.

La partie supérieure représente les ailes d'un oiseau et la partie inférieure, le soi. Je fais l'idéogramme de mémoire. Essayer de comprendre pourquoi ceux qui à l'origine ont inventé la langue chinoise ont réuni ces deux idéogrammes qui apparemment n'ont rien à voir ensemble, les ailes d'un oiseau et le soi, pour dire étudier, est une démarche compliquée à saisir tout de suite. En réalité cela fait référence à une chose très concrète : **l'étude par l'expérience.**

Les ailes d'un oiseau, cela représente le petit oiseau qui, sans savoir ce qui va se passer, se jette du nid pour la première fois. Ayant vu ses parents le faire et d'autres oiseaux voler, il va les imiter et faire cette action apparemment folle de se jeter dans le vide. Il semblerait que la plupart du temps les oiseaux comprennent à ce moment là, ce que signifie voler. Mais ce n'est pas garanti parce qu'on en retrouve beaucoup au bas du nid, surtout en juin.

Ce n'est pas une garantie de réussite mais une expérience qui dépasse la raison. Qui est prêt à se jeter dans le vide, au sens propre, sans savoir ce qui va se passer ? Nous avons tous fait un jour l'expérience du plongeur qui ressemble fortement à cela. Je suis monté un jour sur le plongeur de 10m pour faire le malin et j'ai voulu redescendre par les escaliers mais le maître nageur a sifflé et j'ai dû sauter. Je n'ai pas plongé. Ce fut la pire expérience de ma vie dont je garde un très mauvais souvenir. Je ne l'ai plus jamais refait. Quand on saute dans le vide, c'est entièrement, c'est avec la totalité de soi-même.

Il faut donc comprendre cet idéogramme « étudier » non pas au sens occidental, rationnel mais au sens d'expérimenter. On peut remplacer étudier par expérimenter



c'est-à-dire faire l'expérience du dharma, de l'enseignement du Bouddha qui est expérimenter le soi.

Je voudrais revenir sur un aspect historique qui est important par rapport à ce que nous vivons aujourd'hui en Europe et en Occident. Le contexte dans lequel *Maître Dôgen* a formulé cet enseignement est le Japon du 13<sup>ème</sup> siècle où le bouddhisme était implanté depuis 5, 6 siècles, pas 50 ans comme chez nous. C'était un Japon où des traditions bouddhistes extrêmement cultivées avaient commencé à s'installer, notamment le bouddhisme *Tendai*. Celui-ci donne énormément d'importance à l'étude: l'étude livresque des sutras, de tout l'enseignement du Bouddha qui est extrêmement dense et profond, ainsi que les rituels et les cérémonies.

Le bouddhisme présent au Japon au 13<sup>ème</sup> siècle était un bouddhisme très érudit. Les moines passaient des années et des années à étudier le sutra du Lotus, les sutras de la Prajna Paramita, tous les sutras du Vinaya, le code éthique, et tous les commentaires des sutras. C'étaient des moines et des nonnes extrêmement cultivés avec un très gros bagage.

L'histoire de *Maître Dôgen* est assez atypique. Après le décès de son père et de sa mère à 13 ans, il décide de prendre l'engagement de moine dans la tradition *Tendai*. Il va au monastère du *Mont Hiei*, le grand temple du *Tendai* au Japon où il reste 7 ans à étudier comme les autres moines.

*Maître Dôgen* lui-même est un érudit du bouddhisme lorsqu'à 20 ou 21 ans il va en Chine. Il ne connaît le bouddhisme que par l'étude des textes, des cérémonies et des rituels. Au *Mont Hiei* il ne pratiquait presque pas zazen ou la méditation. Il faut donc se replacer dans ce contexte. Lorsque *Maître Dôgen* va en Chine pour rencontrer *Maître Nyojo* qui deviendra son maître il fait cette expérience de l'éveil pendant zazen. En Chine la tradition du *zen Sôtô* était très présente et on pratiquait zazen dans les monastères. *Maître Dôgen* passe plus de 2 ans avec son *Maître Nyojo* à pratiquer zazen où il réalise cette expérience du "shin jin datsu raku" dont j'ai parlé il y a quinze jours.

C'est l'histoire du moine voisin qui s'endort, et *Maître Nyojo* le réveille en criant "*shin jin datsu raku*", lâcher le corps-esprit, expression que l'on retrouve dans ce poème.

C'est une expérience qui a marqué *Maître Dôgen* au fer rouge, dans le corps. Lorsqu'il revient au Japon en 1227 beaucoup de personnes l'attendent pour l'accueillir. A cette époque aller en Chine était un voyage rare et périlleux dont la plupart ne revenait pas car la mer de Chine à cet endroit est très dangereuse.

On raconte que la première chose qu'il dit aux moines qui l'attendent sur le port et lui demandent ce qu'il rapporte de Chine, est « **je reviens les mains vides. Je reviens les mains vides avec seulement le nez vertical et les sourcils horizontaux** », expression très célèbre dans le zen.

Tout le monde s'attend à ce qu'il ramène des sutras, des enseignements, des objets, des connaissances en plus, la démarche du *Tendai* étant de connaître et comprendre toujours plus. Et il revient les mains vides, ce qui n'est pas vrai. Il a



ramené des coffres de sutras, ce qui fut prouvé par les historiens plus tard, notamment ceux qui s'étudiaient en Chine.

Il dit:

"Je reviens les mains vides c'est-à-dire, ce que je ramène n'a rien à voir avec la connaissance intellectuelle livresque ordinaire".

C'est le Hannya Shingyô, gya tei, gya tei, hara gya tei, hara so gya tei.

A un moment il n'y a plus rien à formuler, **la seule chose que je ramène c'est la connaissance de moi-même, de la vraie nature de ce que je suis.**

Cette histoire en elle-même est très forte. Il écrit ce texte, un des plus importants de son œuvre, quelques années plus tard.

En disant « étudier le Dharma », il s'adresse à tous ces érudits du bouddhisme, à tous ces étudiants du *Mont Tendai* qui le rejoignent, des fins connaisseurs du Dharma. Il s'adresse à eux pas à d'autres, car en général les enseignements sont donnés par rapport à l'assistance qu'on a. Etudier le Dharma ce n'est pas étudier les sutras, tel ou tel rituel, telle ou telle cérémonie, c'est s'étudier soi-même, étudier le soi, c'est tourner le regard vers l'intérieur et regarder ce qu'il y a.

C'est ce que nous faisons pendant *shikantaza*. C'est tout le Hannya Shingyô. Le Bodhisattva *Avalokiteshvara* lorsqu'il pratique la Grande Sagesse, observe clairement la vacuité des *cinq skandha*.

C'est cette connaissance du soi qui est ramenée par *Maître Dôgen*. Ceci est la situation au Japon du 13<sup>ième</sup> siècle.

Pourquoi ce passage est-il si mal compris en Occident ? Simplement parce qu'il ne correspond à rien en ce qui nous concerne. Nous ne sommes pas de fins connaisseurs du bouddhisme, plutôt de bons ignorants. Ce n'est pas notre culture, cela n'a rien à voir avec nos références judéo-chrétiennes très présentes, ainsi que celles d'autres religions monothéistes. On a été élevé dans cette culture, même si l'on n'est pas croyant. On ne peut pas faire comme si cela n'existait pas. C'est présent dans notre éthique, dans la manière de voir la vie, les autres.

Nous sommes de grands ignorants du bouddhisme. Je pense que la plupart de ceux ici présents, moi le premier, si on veut être honnête, nous n'avons pas commencé à faire *zazen* pour étudier le Dharma. Je ne savais même pas ce que signifiait le mot Dharma.

Quand j'ai commencé à faire *zazen* on m'a mis sur un *zafu* en me disant de m'asseoir droit, de rentrer le menton, de me taire parce que je demandais sans cesse pourquoi, et de ne plus bouger. Voilà ma première expérience directe du Dharma.

C'était assez fort et cela se passe généralement ainsi, même si c'est dit de façon plus délicate, plus gentille. On ne vous dit pas de la boucler mais de ne pas parler, de ne pas bouger si possible, de ne pas déranger les autres. On se retrouve assis, immobile, sans avoir bien compris, vu les nombreuses informations qu'on a eues. On ne sait pas du tout ce qu'on est en train de faire mais on ne se dit certainement pas « je suis en train d'étudier le Dharma » ni « je suis en train de m'étudier moi-même ».



En ce qui nous concerne, nous pratiquants occidentaux du 21<sup>ème</sup> siècle, on devrait clairement renverser cette expression. Qu'est-ce qui nous amène au zazen ?

En général, globalement, ce sont nos problèmes. Ce n'est pas parce qu'on est heureux, amoureux, qu'on va avoir un enfant, que la vie est belle et qu'on va très bien qu'on se dit : « tiens je faire du zen en plus ». Ce n'est généralement pas ce circuit là qu'on emprunte.

On a des problèmes personnels : on vit une séparation douloureuse, on n'arrive pas à contrôler des addictions, on a des soucis professionnels ou familiaux, on vient de perdre un parent ou un proche. On est complètement démoli par l'impermanence, on ne comprend pas pourquoi et on commence à se demander quel est le sens de tout ça. A un moment donné quelques personnes vont s'intéresser au bouddhisme ou au zen parce qu'ils ont entendu dire que ça peut aider ou apporter quelque chose. On commence donc la pratique du zen plutôt dans le souci de trouver des réponses à ses propres questionnements et trouver du mieux être. On pourrait dire que ce qui nous amène à une pratique telle que le bouddhisme zen c'est cette interrogation au sujet de soi-même donc l'étude du soi. C'est notre principale motivation quand on commence le zen en occident.

On pourrait renverser la formule. **Que veut dire s'étudier soi-même dans le zen ?**

Ce n'est pas, c'est important, commencer à utiliser les outils que nous connaissons, c'est-à-dire les outils de nature psychologique. Je vais m'étudier moi-même, qui suis-je, toutes ces questions qui culturellement sont nos fondations.

**Durant zazen il n'y a pas de sujet qui étudie un objet.**

Dès le départ on nous dit de lâcher les pensées, alors que nous avons tendance à vouloir comprendre notre mal-être à travers la pensée. Nous raisonnons, nous analysons, nous jugeons, nous comparons. Cette chose est bonne pour moi, cette autre est mauvaise, j'aime, je n'aime pas, etc. Nos comportements sont de nature psychologique, extrêmement mentale.

Là on pourrait dire **s'étudier soi-même c'est s'expérimenter soi-même, commencer à faire l'expérience du soi.**

Là on est dans le Hannya Shingyô, le sutra de la Grande Sagesse, qui n'est que faire l'expérience directe du soi. Observer la nature des *cinq Skandha*, ce processus intérieur constitué des phénomènes, des sensations, des perceptions, des intentions, des analyses.

Tout ce processus c'est expérimenter le soi. C'est commencer à se regarder soi-même non pas en tant que sujet, unique, séparé du reste mais comme étant un élément constitutif du reste. On change complètement ce regard, cette expérience que nous avons sur nous-mêmes et de nous-mêmes.

Là on peut dire que **expérimenter le soi c'est expérimenter le Dharma.**

C'est de cette façon là que nous procédons dans notre pratique. A partir de cette expérience du soi nous commençons à entrer et plonger directement dans le



Dharma non pas par des intermédiaires comme les textes, les sutras mais directement dans la chose vivante, là.

Comment cela fonctionne, pourquoi cela réagit comme cela, etc.

Quand on lit ce passage du *Genjo koan* on devrait faire attention car pour beaucoup «Etudier le dharma c'est étudier le soi » est incompréhensible. On ne sait pas ce qu'est le Dharma.

Par contre:" expérimenter la nature du soi c'est expérimenter le Dharma", là, on peut continuer.

Expérimenter le Dharma c'est oublier la relation sujet-objet.

Oublier cette relation sujet-objet c'est oublier le moi et le Dharma.

C'est le gya tei, gya tei, hara gya tei, hara so gya tei.

Chaque fois on fait un pas de plus.