



CARNET DE VOYAGES IMMOBILES

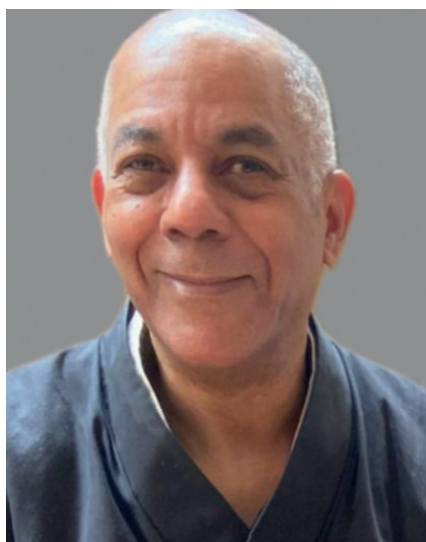
Jean-Claude Reisaku
Saint-Prix

Mille lacs,

Mille reflets,

Une seule lune.

Jean-Claude Saint-Prix est né le 5 mai 1951 à Fort -de-France, en Martinique. À travers la pratique des arts-martiaux, il découvre le Zen en 1966. Il quitte ses Antilles natales et arrive à Paris en 1972. En 1977, il rencontre le Zen de maître Deshimaru qui lui donne l'ordination de moine en 1979. Le 8 avril 2012, il reçoit le Shiho (la transmission du Dharma) de Philippe ReiRyu Coupey. Il transmet à son tour le Shiho, en août 2024, à deux proches disciples, dont le moine Alexis Koshin Desouches. Jean-Claude Saint-Prix a fait partie des enseignants du Dojo Zen de Paris jusqu'à son décès, le 14 août 2024.



Sommaire

[La posture](#)

[L'autre rive](#)

[Ici, maintenant](#)

[Nouvel an](#)

[Heureux homme du satori](#)

[Aimé Césaire](#)

[Des pensées sans penseur](#)

[La grenouille, la mouche, l'oiseau, le poisson et l'abeille](#)

[Droit d'auteur](#)

[L'escargot](#)

[Posture et respiration](#)

[Mujo](#)

[Immobilité dans la mobilité, mobilité dans l'immobilité](#)

[Le huitième jour de la semaine](#)

[« Va laver ton bol »](#)

[Couper le karma](#)

[La parfaite posture](#)

[Prendre forme humaine](#)

[Une seconde égale mille ans](#)

[Les feuilles d'un vieil arbre.](#)

[La liberté](#)

[Le point de vue de Dieu](#)

[La fin du monde](#)

[Le lendemain de la fin du monde](#)

[L'espace, à travers nous](#)

[Le rien](#)

[Zanshin](#)

[Le véritable acteur](#)

[L'immobilité](#)

[Corps-esprit](#)

[L'esprit du débutant](#)

[Kinhin](#)

[Le rocher solitaire](#)

[La religion d'avant la religion](#)

[Pas bouger](#)

[Mujo, _gyojji](#)

[Les trois mondes](#)

[La 25ème heure](#)

[Bushido](#)

[Mushotoku](#)

[Symphonie cosmique](#)

[La foi sans objet](#)

[Cérémonie](#)

[Le retour à la condition normale](#)

[Ordination](#)

[Le Zen et la pleine conscience](#)

[Le Zen est-il une discipline ?](#)

[L'espace entre deux pensées](#)

[Miyamoto Musashi et Kannon](#)

[Qu'est-ce qu'il y a de plus important ?](#)

[Kata](#)

[L'égo, le petit « je »](#)

[Shin jin datsu raku](#)

[Ignorance et connaissance](#)

[De quelle religion s'agit-il ?](#)

[La méthode est l'enseignement, l'enseignement est la méthode](#)

[Le frelon a retrouvé sa liberté](#)

[Mahakashyapa et la fleur](#)

[La boussole intérieure](#)

[Glossaire](#)

PRÉFACE

En donnant son enseignement, Jean-Claude Saint-Prix ne se contente pas d'imiter son maître ; il accomplit, à sa manière et comme le fait chaque génération, le retour à l'essence de l'éveil du Bouddha.

Les nombreuses années que Jean-Claude a passées auprès de son maître, Taisen Deshimaru, ont laissé une profonde empreinte sur sa manière de se comporter et d'enseigner dans le dojo.

Beaucoup de choses nous rapprochaient. Nous venions tous les deux des arts martiaux et d'une terre lointaine. Lui, originaire des Antilles et moi des Etats-Unis, nous étions tous les deux des étrangers en France et dans notre propre sangha Européenne. Mais surtout, condisciples de Sensei, nous avons suivi le maître et pratiqué la Voie ensemble : zazen, sesshin et camps d'été avec lui puis avec Etienne et, ainsi, jusqu'à aujourd'hui. Notre relation est sans fin.

Les kusens de Jean-Claude jaillissaient de son expérience intime de zazen. Son enseignement était vivant, comme celui des maîtres de la transmission, de maître à disciple, de cœur-esprit à cœur-esprit.

“ C'est l'état d'esprit de zazen En laissant passer les pensées, En étant juste la source ”

Par son style lyrique, plein de finesse et de poésie, par ses phrases brèves et très pertinentes Jean-Claude touche le point vital de l'enseignement.

En faisant allusion à la pratique du Kyudo, le tir à l'arc, il nous met en garde contre le temps qui passe, dans le dojo, comme dans la vie :

*"Une flèche une vie
Quand la flèche est partie
On ne peut plus rien corriger"*

Le moine Reisaku pénètre le centre du Dharma du Bouddha et nous en abreuve à travers ses paroles, ses métaphores et son sens du symbole, profond et précis.

Je ne peux que recommander la lecture de ce Carnet de voyages immobiles à tous ceux qui pratiquent l'assise de Bouddha et à tous ceux qui s'y intéressent.

Tête rasée,
kesa sur l'épaule gauche,
l'assise sans relâche.
C'est ainsi que Jean-Claude a vécu et qu'il est mort,
entre Ciel et Terre.

Philippe ReiRyu Coupey Paris 23/10/2025

INTRODUCTION

« Le Bouddha - le Dharma - le Sangha » sont les trois joyaux que le Bouddha Shakyamuni nous a enjoint de préserver, à l'image d'un feu, il y a plus de 2.500 ans. Le premier joyau, *le Bouddha*, est synonyme de zazen, c'est à dire le retour à la condition normale, avant l'apparition des opinions, des croyances, des religions. Le Sangha est la communauté de celles et ceux qui pratiquent zazen. *Le Dharma* est, quant à lui, l'enseignement du Bouddha transmis au Sangha. Maître Deshimaru, qui avait une approche laïque du Zen, se servait du kusen pour transmettre cet enseignement. Il s'agit d'une pratique qu'il avait reçue de son propre maître, Kodo Sawaki. En japonais, Ku signifie à la fois *la bouche*, mais aussi la vacuité, l'absence d'essence propre des phénomènes. Et *Sen* est l'enseignement. Le kusen est donc l'enseignement prenant racine dans cette vacuité. Il émerge naturellement et spontanément dans l'instant, sans préparation préalable, à travers la bouche d'un maître manifestant par sa parole le silence

profond de notre nature originelle. Il ne s'agit ni d'un sermon ni d'un discours, mais de l'expression vivante du Dharma. Selon maître Deshimaru (voir l'ouvrage « Sensei » de Dominique Blain, page 167) : « *Il n'est pas nécessaire d'écouter consciemment le kusen, encore moins de le comprendre. Il s'adresse directement à l'inconscient, au-delà de nos catégories personnelles. Ce sont des graines de sagesse déposées dans la conscience. Il ne faut pas croire pour autant que les maîtres diffusent un enseignement secret. Il n'y a dans le Zen nul ésotérisme, nulle*

métaphysique, nulle mystique, mais bien au contraire des vérités primordiales, enracinées dans la vie et l'expérience de chacun ».

Transmis dans le dojo pendant zazen (méditation assise, sans objet), le kusen est retranscrit tel quel par le responsable chargé de la prise de notes.

Le présent ouvrage constitue le premier tome d'une série de kusen prononcés par Jean-Claude Saint-Prix au Dojo Zen de Paris, entre les années 2007 et 2019. Y figure également son ultime kusen, daté du 27 juin 2024, quelques semaines avant sa disparition.

Outre la pratique des arts martiaux, du kendo en particulier, les enseignements qui traversaient Jean-Claude sont en profonde résonance avec ceux d'autres maîtres qu'il avait

précédés, particulièrement chers à son cœur, notamment Ramana Maharshi, Nisargadatta Maharaj, Mâ Ananda Moyî, Huang-Poet Paul Brunton, mais également avec des textes tels que le sutra de Vimalakirti ou le Mandukya Upanishad.

Jean-Claude avait de son vivant validé et supervisé le choix des kusens ici présentés, ainsi que le principe même du présent ouvrage et de ses suites. Vous trouverez, ci-après, une retranscription du Satsang (une réunion autour d'un enseignant spirituel) explicitant les conditions dans lesquelles ce livre a vu le jour. Les termes en japonais font l'objet d'un glossaire en fin d'ouvrage.

Jean-Claude Saint-Prix (JCSP) : Quel est donc cet objet que vous tenez dans vos mains ? Il est écrit « Carnet de voyages immobiles ». Qui dit carnet dit mémoire. Qui dit mémoire dit traces. Et pourtant, zazen ne laisse pas de trace, et donc c'est un koan. Vous pensez peut-être que c'est un paradoxe. Mais le Zen n'a pas de « doxa », de dogme et encore moins un « à-côté », para du dogme. Un koan n'est pas un paradoxe, c'est une méthode d'attention. Une méthode d'attention à vous-même. C'est ça l'objet que vous tenez dans vos mains. Pour qui n'a jamais pratiqué zazen, la tentative de décrire ce qui se passe dans un dojo est vaine. Et les kusens ne sont pas un résumé pratique de ce qui s'y serait passé ou de ce qui devrait s'y passer, la parole prononcée, n'a pas cette fonction-là. Il est souvent question de « l'ego » comme de quelque chose qui il faut mettre à distance, et certains s'imaginent à tort que la méthode permet même de le supprimer. Mais en fait, la mise à distance permet simplement de considérer l'égo comme un muscle, et celui-ci est inutile pendant zazen. La parole du kusen agit comme un phare dans la nuit. Pour le voyageur immobile, le port est bien quelque part, mais est-ce vraiment important de revenir à bon port ?

Question : Ce recueil de kusens s'intitule "Carnet de voyages immobiles", faire zazen c'est faire un voyage ?

JCSP : Déjà, est ce qu'il y a un voyageur ?

Q : Il n'y a peut-être pas de voyageur, mais il y a peut-être un voyage quand même ?

JCSP : Quand tu passes devant une agence de voyage, il t'est proposé plein de voyages, est-ce que ces voyages existent déjà ?

Q : Oui, dans la tête, conceptuellement ...

JCSP : Donc ces voyages sont totalement irréels ... Le voyage, dont il s'agit ici, est une réalisation. Et le voyage "immobile" est contraire au fait d'arriver devant une vitrine où sont proposés des voyages qui ne peuvent exister que dans le temps, dans la projection mentale, l'ailleurs. Le voyage immobile nous ramène là où on est. Mais, il vrai que certaines personnes essayent de voyager à travers cette immobilité, par le mental, les pensées.

Q : Le « Carnet » de voyages immobiles fait penser au carnet de bord d'un capitaine de bateau. Est-ce que cela signifie qu'il y a quelque chose à mettre en mémoire pendant zazen, est-ce qu'il y a quelque chose à mémoriser, dont il faut se souvenir ?

JCSP : Ce carnet de notes, il faut le voir de façon différente, il faut essayer d'omni-englober ce dont il est question. Parce que si le carnet est découvert, à la manière d'un message qui est mis dans une bouteille jetée à la mer, c'est pour toutes les destinées, pour toutes les destinations, à celles et ceux qui sont en adéquation avec cette pratique. Pour les contemporains de cet enseignement, c'est à dire vous (les pratiquants qui assistent au Satsang) c'est une forme de GPS, une cartographie, une mappemonde. C'est juste un aidemémoire. C'est le souvenir de celui qui ne se souvient pas. C'est la bienheureuse amnésie.

La posture

Revenir ici-maintenant.

Zazen est le contraire de la méditation.

Ce n'est pas de la méditation transcendante.

Revenir à la posture de zazen,

Bien enraciné dans le sol,

Le sommet du crâne pousse le plafond.

Il est important de garder les yeux mi-clos,

Cela aide à couper le film qui se déroule,

Le film intérieur.

Le souffle,

Le souffle est le trait d'union entre le corps et l'esprit.

N'oubliez pas l'expiration,

Une expiration longue, profonde.

Naturellement,

inconsciemment,

Les émotions disparaissent dans l'océan de l'esprit,

Plus de peur.

L'autre rive

Arrêtez le film !
Il n'y a pas de penseur,
Il n'y a que des pensées ...

Hier, il y a eu une journée de zazen avec le godo Philippe.

Beaucoup de pratiquants, au moins 80 :
Des Allemands, des gens de Toulouse, de Lille ...
La secrétaire, le *tenzo*, les gens du service et, bien sûr,
l'enseignement de Philippe, ont su créer une très
bonne atmosphère grâce à une organisation efficace.

Et tout cela malgré un lieu pas spécialement adapté,
Le lieu s'adapte à zazen quel qu'il soit,
Comme la fleur sauvage qui pousse entre les pavés de
l'allée du jardin.

La concentration sur tous les aspects de la posture de
zazen,

Inconsciemment,
Naturellement,
Automatiquement.

Toutes les actions de notre vie quotidienne peuvent
être teintées, embaumées par cette concentration.

La façon de manger dans le bol,
La façon de laver son bol avec l'eau chaude,

La concentration sur la totalité de l'espace qui nous entoure.