

— Philippe Coupey



# STRICT- TEMENT ZEN

**Il était chercheur en uranium aux États-Unis ; il est devenu moine bouddhiste à Paris. La seconde vie de Philippe Coupey exige rigueur et détermination. Petite leçon de « zenitude » au dojo de la rue de Tolbiac avec l'un des principaux représentants de la pratique zazen en France. Et ça ne plaisante pas.**

Par Rozenn Le Carboulec

## 5 DATES

**8 novembre 1937 :** Naissance à New York.  
**1969 :** Arrivée en France.  
**1972 :** Rencontre Taisen Deshimaru, le maître bouddhiste qui lui a enseigné le zazen et a fondé l'association Zen Internationale deux ans plus tôt, à Paris.  
**1982 :** Mort de Taisen Deshimaru. Philippe Coupey décide de prendre sa relève au dojo de Paris.  
**Février 2014 :** Publication du livre *Zen et budo*, co-signé par Taisen Deshimaru et Philippe Coupey.

**C**e matin, comme tous les matins, Philippe Coupey s'est levé à 5h30. Depuis son appartement, situé dans le 14<sup>e</sup> arrondissement, il a pris le chemin du dojo zen de Paris pour s'adonner à la pratique qui régit sa vie : le zazen. Rue de Tolbiac, l'association Zen Internationale ouvre ses portes. Il n'est que 7h15. Le silence règne, mais dans l'air flotte déjà une forte odeur d'encens. Le bâtiment accueillera d'ici quelques minutes une vingtaine de pratiquants. Après s'être déchaussés, ils se munissent chacun d'un *zafu*, un petit coussin noir sur lequel ils s'assièront pour la méditation. Puis, toujours dans le calme, hommes et femmes de tous âges rejoignent leurs vestiaires pour enfiler le *kesa*, le vêtement de Bouddha. Noir, encore une fois.

La séance commence à 7h30 et aucun retard n'est toléré. Le *gasshō* (joindre les mains pour saluer) est exigé pour pénétrer dans cette pièce sacrée. Un à un, tous préparent leur petit coussin et s'assoient en tailleur face à un mur. La colonne vertébrale bien droite, les mains posées l'une sur l'autre, vers le haut. Pendant 30 minutes, tout le monde devra rester concentré sans bouger, dos à Philippe Coupey, qui dirige la séance. « Si vous n'êtes pas à l'aise, vous vous concentrez sur votre respiration. Si vous n'êtes vraiment pas à l'aise, et que quelque chose vous →

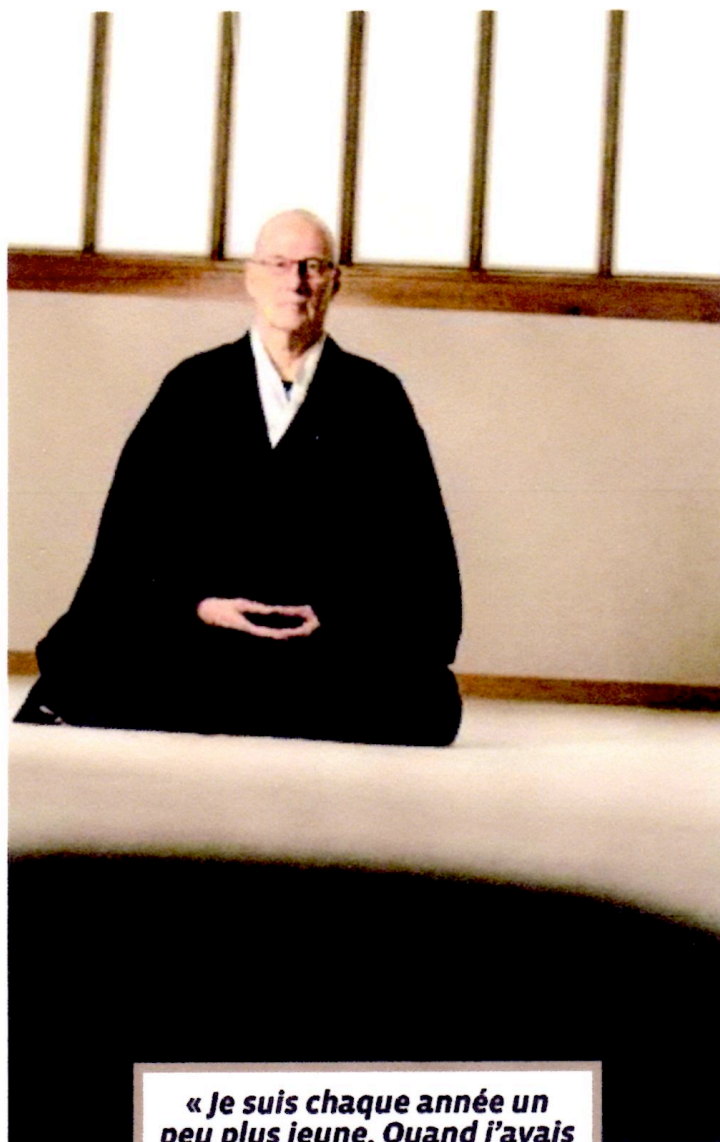


gêne, alors vous pouvez vous lever », explique Patrick, un des disciples. Mais pas n'importe comment. C'est seulement après avoir effectué deux *gasshō* que vous serez autorisés à vous réinstaller. Et il faut attendre le gong annonçant la marche méditative du *kinhin* pour se lever. Puis chacun se remet en position assise du *zazen*, jusqu'à la fin, où tous chanteront des sutras à l'unisson, mêlant leur voix au timbre grave de Philippe Coupey, avant de gagner l'étage pour prendre la *gen-mai*, la soupe de riz et de légumes traditionnelle des moines zen. Là, dans le silence, il faudra encore réciter quelques sutras. Ce n'est qu'après ce dernier rituel que les esprits se relâchent et que les premiers mots sont prononcés.

**« Le bien-être est malsain, égoïste »**

Depuis plus de 40 ans, tel est le quotidien de Philippe Coupey, devenu moine zen presque malgré lui. La méditation régit son corps et son esprit depuis qu'il a rencontré le maître bouddhiste Taisen Deshimaru, principal fondateur des groupes zen en Occident. En 1969, Philippe Coupey quittait sa ville natale, New York, pour se rendre en France. Il faisait déjà du yoga et du karaté, avait beaucoup lu sur l'hindouisme et le bouddhisme tibétain, avant que quelqu'un lui parle de l'existence du dojo de Paris. Il n'a plus quitté le lieu depuis. « Deshimaru parlait un anglais un peu bâtard, on avait donc déjà un langage en commun », raconte Philippe Coupey, avec un fort accent américain. Ses études de littérature l'ont rapproché de son maître : « J'ai écrit pour lui et l'ai accompagné jusqu'à sa mort. » Au décès de Deshimaru, Philippe Coupey songe à retourner aux États-Unis, mais il se sent investi d'une mission qui finira par prendre le dessus sur sa vie : « J'avais un devoir de transmission, je devais donner à d'autres ce que j'avais vécu ici. » De disciple, il est peu à peu devenu maître, et compte aujourd'hui parmi les principaux représentants du *zazen* en France, et particulièrement dans le 13<sup>e</sup>, où siège l'association Zen internationale, créée par Taisen Deshimaru.

Alors, il transmet mais ne reçoit rien. C'est du moins ainsi qu'il décrit sa motivation pour « la voix suprême, spirituelle », qu'il ne perçoit pas forcément comme une religion. « Entrer dans le dojo et s'asseoir en face de soi-même, c'est ce qui est le plus important. » Que lui apporte le zen ? « Rien. La chose à se demander est plutôt : qu'est-ce que moi j'apporte au zen. » Il n'est ni question de bénéfice, ni de bien-être. « Si vous venez ici pour ça, vous vous trompez », défend Philippe Coupey. Lorsqu'on évoque la « méditation de pleine conscience », censée soulager le stress, et dont la pratique est à la mode en ce moment, ça a même le don de l'agacer : « Le bien-être est malsain, égoïste. Démocratiser la méditation, la rendre cool, n'est pas du tout notre volonté. » Déclarant la guerre au « New Age », Philippe Coupey défend une méditation stricte qui exige rigueur et détermination. « On décourage certaines personnes fragiles de venir, c'est une pratique physique, difficile et intense », décrit-il, en réajustant ses lunettes. De la même façon qu'il ne reçoit rien, il ne demande rien, si ce n'est de ne pas être dérangé pendant le *zazen*. « On ne donne pas de leçon, ce que vous faites en dehors du dojo est votre affaire, ça ne nous concerne pas », assure-t-il. Ce mercredi matin, il est pourtant un peu contrarié. Plusieurs pratiquants sont absents, c'est les vacances scolaires. Lui ne s'en autorise que depuis huit ans, des congés, mais juste pendant la fermeture annuelle du dojo, l'été. Il a pourtant l'impression d'être en meilleure santé qu'avant. « Je suis chaque année un peu plus jeune. Quand j'avais 35 ans, j'étais un vieillard », confie-t-il, du haut de ses 76 ans, qu'il camoufle en effet plutôt très bien.



**« Je suis chaque année un peu plus jeune. Quand j'avais 35 ans, j'étais un vieillard. »**

**La méditation, « c'est pour la vie »**

De sa vie de « vieillard », il ne reste plus grand-chose. Une profession, chercheur en uranium, qui ne lui fait plus envie, et qu'il a désormais remplacée par l'écriture, ce qui lui permet de gagner sa vie, en plus des *sesshins* qu'il dirige régulièrement. Ces séances de méditation, organisées sur plusieurs jours, lui permettent de gagner un peu d'argent. Aujourd'hui, Philippe Coupey a une compagne, mais il vit seul. « C'est plus facile pour le travail d'écriture. Les vœux de célibat pour les moines n'existent pas, chacun fait ce qu'il veut », explique-t-il. Il a d'ailleurs une fille de 45 ans, mais qui ne pratique pas le *zazen*, par choix : « Elle a beaucoup de respect pour ça mais ne veut pas le faire. Elle doit être la personne qu'elle a décidé d'être sans mon influence, si ce n'est l'exemple que je peux lui donner. »

Comme tous les mercredis, Philippe Coupey va rentrer à son domicile aux alentours de 11 heures, puis se mettre à écrire des livres sur le zen, jusqu'à son retour au dojo, à 18 heures, pour diriger une autre séance de méditation. Il prendra son repas avec les autres pratiquants, puis rentrera chez lui, pour travailler à nouveau, bien souvent jusqu'à minuit. Il ne pratique plus de yoga, ni de karaté. « Les arts martiaux, on ne peut pas les pratiquer indéfiniment. Le *zazen*, c'est pour la vie. » ♦

