

Le Zen comme art de vivre dans un monde rapide

Mémoire individuel



Auteur : RICEPUTI Aïko

Classe : 2eG

Directeur de mémoire : DEMART Philippe

Déclaration d'authenticité

Je déclare sur l'honneur que ce mémoire a été écrit de ma main, sans aide extérieure non autorisée.

Déclaration de soutenance

Mémoire soutenu et accepté le _____

Signatures des membres du jury

Sommaire

Une des plus grandes aspirations des humains est depuis toujours, atteindre une paix intérieure. Cet état d'esprit caractérisé par une tranquillité et un épanouissement durable de l'âme, capable de révolutionner notre comportement face aux épreuves de la vie, est désormais de plus en plus difficile à atteindre. Nous vivons à présent dans un monde rapide, rempli d'individus qui tentent désespérément de courir derrière le temps pour tenir le pas d'une société de plus en plus digitalisée et stressante. Bien évidemment, les technologies modernes nous ont donné aussi de nombreuses possibilités, pourtant nous nous trouvons dans une époque où chacun peut être partout au même temps, sauf dans le moment présent. Cela constitue un grand problème, car nous retrouvons de nombreux manques soit dans notre relation avec nous-mêmes, qu'avec les autres. Nous recherchons notre bonheur dans des plaisirs superficiels et matériels, sans nous rendre compte qu'en effet nous nous éloignons de plus en plus du chemin vers notre paix intérieure. Nous nécessitons ainsi d'une solution qui puisse nous rediriger vers une paix de l'esprit capable de nous aider à mieux vivre avec nous-mêmes et les autres dans notre monde actuel. Le zen présente de nombreuses pratiques telles que la mindfulness et la méditation, visant à éveiller une reprise de contact avec notre âme et retrouver la paix intérieure. Est-ce donc le zen notre solution pour revenir à nous maintenant?

Table des matières

1. Introduction	5
2. Le zen et ses origines	7
2.1. Rôle du zen dans le langage courant et sa vraie signification	7
2.2. Bouddha	8
2.3. Comment le zen arriva au Japon	9
2.4. Dogen	10
3. L'Identité	13
3.1. L'identité : identique ou différente ?	13
3.2. Statique ou dynamique ?	14
3.3. Les défis de la société	14
3.3.1. Le changement et la diversité dans la société	14
3.3.2. La rapidité de la société	17
4. Les Principes zen	19
4.1. Les quatre nobles vérités dans la société moderne	19
4.2. Mindfulness et la compassion	20
5. La Méditation	23
5.1. En Occident	23
5.1.1. Dans la philosophie	23
5.1.2. Dans le christianisme	24
5.1.3. Les Pensées de Marc Aurèle	24
5.2. En Orient	25
5.2.1. La méditation dans le zen Sōtō	26
6. Le Zen au quotidien	28
7. Conclusion	30
8. Bibliographie	32

1. Introduction

Le mot « zen » est devenu à présent, un terme très fréquent dans notre vie quotidienne actuelle, mais connaissons nous vraiment le zen dans sa vraie valeur ? Avons-nous pris le temps d'écouter son histoire avant de le limiter à un simple mot utilisé en un coup de vent pour étouffer chaque explosion d'émotions tourmentées ?

Le zen est si vaste, qu'une seule définition ne suffit pas pour le décrire. Pourtant, l'on peut dire qu'un des objectifs du zen est de nous aider, par plusieurs enseignements, à retrouver le chemin vers nous-même, en vivant pleinement le moment présent pour finalement atteindre une paix de l'esprit qui soit un bienfait pour nous et de conséquence aussi pour ceux qui nous entourent. C'est en quelques mots, le chemin vers l'illumination de notre âme, c'est à dire le stade où l'on est complètement en paix avec notre esprit et tout ce qui nous entoure.

Il est inutile de nier qu'il devient de plus en plus difficile de vivre pleinement le moment présent et de venir en contact avec notre vraie identité. Nous sommes confrontés à deux grands défis qui nous empêchent d'atteindre ces deux objectifs. Premièrement, nous sommes sous l'empreinte d'une grande pression de la part de notre société moderne essayant de nous entraîner dans un grand moule fait d'idéaux préconçus, renforcés par un monde largement digitalisé. Deuxièmement, nous suivons un rythme donné par notre vie moderne qui est bien trop rapide pour que nous parvenions à trouver la sérénité à l'intérieur de nous-mêmes. Il est évident que pour notre propre bien-être nous nécessitons d'une solution à cet état d'esprit qui nous empoisonne : Est-ce que le zen fournit une solution ?

De nombreuses entreprises ont déjà commencé à s'adresser à un principe fondamental du zen désignant l'importance d'être dans le moment présent, la mindfulness¹. En introduisant ce concept qui concerne aussi la pratique de la méditation, les conditions de travail et par conséquent la productivité se sont améliorées. De nombreux hôpitaux ont aussi recouru à ce concept pour modifier les réactions physiques et psychologiques des patients face à la tourmente de la vie et guérir ainsi de nombreux cas de dépression.

Deux principales raisons m'ont poussé à choisir ce sujet de Mémoire. La première est une recherche personnelle de la paix de l'esprit, la deuxième est une remise en question d'un nombre d'aspects de notre société moderne. Avec ce Mémoire, je voudrais essayer, grâce au zen, de trouver l'antidote pour reprendre par la main mon « moi » intérieur à ce que je puisse donner à ma vie une valeur plus vraie, malgré les obstacles posés par les influences du système mécanique dans lequel je vis.

¹ P.20

Je parlerai tout d'abord de l'histoire du Zen pour donner une idée de sa naissance et de son évolution. Par après, j'entamerai le sujet de l'identité mise à l'épreuve par les défis de notre société lesquels j'analyserai plus en détail. Je continuerai en décrivant les principes du zen les plus importants pour retrouver la paix intérieure. Ensuite, je passerai à la méditation qui constitue un des fondements de la pratique du zen. Dans cette partie je m'intéresserai d'abord à la méditation Occidentale, ensuite je passerai à la méditation Orientale et son fonctionnement, de sorte à montrer leurs différences et leurs similarités. Bien qu'elle soit une partie très importante du zen, la méditation Orientale n'est pas pour tout le monde la bonne solution pour retrouver la paix de l'esprit. C'est pour cela que le chapitre suivant sera un chapitre sur les alternatives à la méditation, présentes surtout dans de simples moments de notre vie quotidienne. Finalement après cette recherche, j'essayerai de trouver une réponse à la question cruciale : « Est-ce que le zen pourrait être, dans notre société moderne, un remède pour nous faire revenir à notre soi intérieur? ».



2. Le zen et ses origines

2.1. Rôle du zen dans le langage courant et sa vraie signification

Il arrive souvent, que lorsque nous vivons un moment où notre contrôle est au point de s'envoler en laissant la place au stress et à la rage, quelqu'un autour de nous nous encourage à garder notre calme avec l'expression « Il faut rester zen ». Cette phrase que nous entendons si souvent dans notre quotidien émane sans doute d'une certaine vérité. Certainement, nous trouvons dans le zen l'enseignement qui nous incite à contrôler nos réactions lors de situations où nos émotions nous pousseraient à faire le contraire. Pourtant, cela ne représente qu'une minuscule goutte de l'immense océan de sagesse que représente le zen. Le mot « zen » signifie en effet « méditer » ou « paix de l'esprit »². Cet art de vivre est pourvu d'une histoire, de valeurs, d'observations, d'expériences, d'erreurs, de progrès, de pratique et surtout de beaucoup d'amour et de sagesse. Une petite anecdote que j'ai lue dans un des livres principaux pour mes recherches « Vivre sans peur » de Brenda Shoshanna, me fit sourire, car elle me fit penser à la phrase « Reste zen ».

« Un jour, un tremblement de terre ébranla un temple zen. Le bâtiment commença à s'écrouler. Terrifiés, les moines croyaient leur dernière heure arrivée quand le maître zen les conduisit tous posément jusqu'à la cuisine, la partie la plus solide de l'édifice. Le calme revenu, le maître leur dit : « Il vient de vous être donné l'occasion de voir comment un homme zen se comporte en cas de crise. Je n'ai pas paniqué. J'étais conscient de ce qui se passait et je savais quoi faire. Vous emmener dans la cuisine était une bonne décision puisque nous sommes tous indemnes. Toutefois, malgré mon sang-froid, j'étais un peu tendu, ce que vous avez peut-être remarqué en me voyant boire un grand verre d'eau, chose que je ne fais jamais. »

L'un des moines sourit sans rien dire.

« Pourquoi souriez-vous ? »

« Ce n'était pas de l'eau, mais de la sauce de soja. »³

Effectivement ce maître zen savait après de nombreuses années de pratique comment gérer l'arrivée de ses émotions. Il a gardé son sang-froid, il ne s'est pas fait prendre par la panique et a donc efficacement réussi à trouver la solution pour sauver ses élèves d'une catastrophe. Cependant est-ce que cela veut dire qu'il n'éprouvait pas de peur? Non, lui aussi se sentait angoissé nous l'avons remarqué, car il a pris un verre de sauce de soja pour un verre d'eau. La

² Au cours de ce travail, la paix d'esprit sera un terme récurrent, cependant elle pourra apparaître sous plusieurs formulations différentes telles que: illumination, éveil, paix de l'âme et nirvana.

³ Livre : *Vivre sans peur* de Brenda Shoshanna

différence c'est qu'il réussissait à dompter sa peur malgré qu'elle soit en lui, son esprit était plus fort et ne se laissait pas aveugler par cette émotion dangereuse. Cela m'a fait penser à la phrase « Reste zen », car pour nous elle signifie qu'être zen veut dire être totalement calme, sans peur, mais c'est justement le fait de prendre conscience de ses émotions et de savoir comment les traiter qui fait d'une personne quelqu'un de zen et non pas le fait d'ignorer et de repousser ces émotions.

Suite à la petite anecdote, je considère que pour mieux comprendre le zen, comme toute chose, il est important de faire un pas en arrière, là où il est né, en commençant par ce qui l'a inspiré : Bouddha.

2.2. Bouddha

Bouddha né sous le nom de Siddhartha Gautama, était un prince indien qui vécut entre le V et le VI siècle avant J.C. Selon la philosophie bouddhiste, le miracle autour de ce grand personnage commença déjà avant sa naissance. Une nuit lorsque Siddhartha n'était encore qu'un ange, la reine Maya, sa mère, fit un rêve dans lequel un éléphant à six trompes portant un lotus dans l'une d'elles rentra en elle du côté droit. La reine demanda aux religieux, appelés Brahmanes d'interpréter son rêve et ce qu'ils en conclurent fut que la reine allait donner vie à un garçon qui serait devenu le plus grand roi et le plus grand des ascètes⁴. C'est pour cette raison, que l'on donna à Bouddha le nom Siddhartha, signifiant « celui dont le but est accompli ».

À l'âge de ses 20 ans, Siddhartha épousa, Yasodhara, la fille d'un ministre avec qui il eut un enfant. Après 29 ans renfermé dans son château, Siddhartha fut curieux de voir le monde extérieur et demanda à son conducteur Channa de secrètement l'emmener en dehors du château. Ils y furent deux fois. La première fois, Siddhartha découvrit la vieillesse, la maladie et la mort. La deuxième fois, il fit connaissance d'un ascète errant sans rien et lui posa des questions sur ses conditions. *« Je suis... terrifié par la ronde incessante des vies et des naissances et ai adopté cette vie de pauvreté afin d'atteindre la libération... Je cherche l'état béni dans lequel la souffrance, la vieillesse et la mort sont inconnus »* lui répondit l'ascète.⁵ Cette nuit-là Siddhartha donna un dernier baiser à sa femme et à son enfant lorsqu'ils dormaient et demanda à Channa de le guider vers la forêt. C'est à ce moment que Siddhartha se libéra de toutes ses possessions et devint nomade commençant son voyage vers l'illumination.

⁴ Un homme vivant pour une recherche spirituelle et essayant d'abandonner son ego

⁵ <http://www.jutier.net/contenu/histbou.htm>

Après des années, ne réussissant pas à trouver les réponses à son tourment, Siddhartha affaibli et maigre accepta la charité d'une petite fille qui lui offrit un bol de riz. Suite à cela, ses disciples le quittèrent se sentant trahis et c'est en étant seul avec lui-même que Siddhartha atteignit l'illumination et devint le Bouddha (l'illuminé). Il décida alors de retourner vers le monde qu'il avait quitté pendant toutes ces années pour partager avec lui ses enseignements visant à atteindre l'éveil. Siddhartha révéla tous les plaisirs qu'il éprouva lors de sa vie de prince, ainsi que la difficulté et la discipline à laquelle il fut soumis lors de sa vie ascétique. Il confessa que pour atteindre le Nirvana, aucune de ces deux voies était la juste, car le seul chemin vers cet état d'âme est un chemin sans extrêmes où l'on répond aux exigences vitales de notre corps en gardant notre esprit à la recherche de la sagesse: c'est la Voie du Milieu.

Les origines du zen étaient donc les enseignements de Bouddha et le Dhyana. Dhyana signifie « vision » en langue pali et désigne la méditation visant à l'illumination. Ces enseignements étaient transmis de maître à élève un peu partout en Inde.

2.3. Comment le zen arriva au Japon

Finalement, au Ve siècle, un moine appelé Bodhidharma alla en Chine et décida de transmettre les enseignements dans le pays retrouvant de nombreux disciples. Dans ce pays, le Dhyana prit le nom de Chan.

Ce n'est qu'au XIIIe siècle que le Chan arriva au Japon. Après un long séjour en Chine, le moine japonais Dogen retourna au Japon avec de nouveaux enseignements qu'il diffusa dans son pays natal. Ce n'est qu'à ce moment que le nom zen est né. Cet art de vivre influença de nombreux domaines de la culture japonaise tels que l'architecture, les traditions, le comportement, la poésie, la peinture, la calligraphie, la sculpture, les arts martiaux, etc.

Le zen était en effet un art de vivre suivi par les samouraïs, car ils pensaient que pour pouvoir être au plus haut niveau de leurs forces physiques, il est fondamental de soumettre l'esprit à une profonde préparation qui concerne en grande partie la méditation. La méditation les aidait à calmer leur esprit de sorte à ce qu'il soit bien préparé aux pressions angoissantes lors des batailles et qu'il réussisse à gérer les situation de façon claire et efficace.

Il est important de distinguer le Dhyana et le Chan du zen. En effet, les deux premiers se basent sur une fugue du monde, une renonciation aux rapports sociaux pour rester complètement seul avec soi-même. Tandis que le zen tenait justement à mettre son savoir au service de la société dans le sens où l'application avait lieu dans la vie quotidienne. Contrairement au Dhyana et au Chan, le zen ne considère pas l'isolation de tout rapport social, il consiste plutôt en une recherche de soi et de la paix spirituelle, où que l'on soit. Car qu'on

soit seul ou entouré, notre esprit est libre et ne dépend de personne excepté de nous-mêmes. Dans les temples zen, les disciples sont tenus de méditer ensemble dans une salle, justement pour mettre l'esprit face à leurs peurs et pour parvenir à comprendre que toute influence externe n'est pas un obstacle pour notre paix intérieure. Ainsi, ces disciples apprendront à être conscients de ce qui se passe autour d'eux et en eux-mêmes de façon fluide, c'est-à-dire que l'esprit prend conscience des perceptions, des émotions et des pensées puis les laisse aller avant qu'elles ne s'accrochent à lui en devenant une distraction. Il est bien de souligner la différence entre être conscient et être distrait. La conscience nous permet de percevoir ce qui a lieu en nous et autour de nous. Elle nous rend sensible et l'élément le plus important, c'est qu'elle nous reprend dans le moment présent. Tandis que la distraction elle, agit de façon contraire. Elle capture notre attention et emporte notre esprit en le rendant insensible au moment présent.

En conclusion, pour le zen, notre paix de l'esprit n'est pas le fruit d'une solitude comme le pensent le Dhyana et le Chan, mais uniquement le fruit de nous-mêmes, peu importe l'endroit où le nombre de personnes.

2.4. Dogen

Un des personnages les plus importants du zen fût le maître de zen Dogen. C'est grâce à ce moine japonais que le zen arriva au Japon et qu'il devint ensuite connu à l'échelle mondiale.

Eihei Dogen naquit le 19 janvier 1200 à Uji près de Kyoto. Il faisait partie de la famille Minamoto, une famille de la haute aristocratie japonaise, descendante de l'empereur Murakami. Il passa une enfance solitaire et tourmentée par un monde hanté par la soif de pouvoir. À l'âge de deux ans Dogen perdit son père et uniquement six ans après sa mère s'éteignit à son tour en donnant un dernier conseil à son fils : devenir moine afin d'aider tous les êtres. C'est suite à ces événements tragiques que Dogen prit conscience de l'impermanence de la vie et qu'il ressentit la nécessité de rechercher une vérité dans le monde spirituel.

Âgé de huit ans et orphelin, Dogen fut accueilli par son oncle poète qui lui fit découvrir la poésie d'une façon qui resta présente dans sa mémoire tout au long de sa vie.

Finalement, à l'âge de treize ans, Dogen décida d'écouter le conseil de sa mère et devint moine. Il rentra dans un monastère bouddhiste sur le Mont Hiei et fut introduit à l'école Tendai. Les enseignements appris dans ce monastère laissèrent cependant à Dogen des doutes qui le tourmentaient. Le bouddhisme enseigne en effet, que chaque être possède la nature du Bouddha. Dogen se demandait donc, pour quelle raison il faudrait étudier, s'entraîner,

pratiquer et méditer pour atteindre l'état du Bouddha, si celui-ci se trouve déjà en nous. Lorsque le jeune Dogen questionnait ses maîtres sur la question, aucun ne sut lui répondre de façon convaincante. C'est ainsi que Dogen décida de faire un séjour en Chine en quête de vraies réponses à ses doutes.

Arrivé en Chine, Dogen rencontra un vieux cuisinier d'un monastère local qui faisait son marché et discuta avec lui. Habitué à la mentalité de l'école Tendai, Dogen fut surpris de découvrir une vision totalement différente de celle qu'il avait connu auparavant. Dans l'école Tendai, le bouddhisme se limitait à la pratique de la méditation, à l'apprentissage des sutras et à l'étude en général de ce qui était en dehors de la vie quotidienne. Contrairement, le cuisinier chinois expliqua à Dogen que la pratique et l'enseignement du bouddhisme se trouvait dans chaque tâche de la vie quotidienne, même dans le simple fait de faire le marché pour le repas. Ainsi était la vision de l'école Soto, de laquelle je parlerai d'avantage dans le chapitre sur la méditation⁶.

Intrigué par ces nouveaux enseignements, Dogen accompagna le cuisinier au temple, où il fit connaissance de Nyojo qui devint le maître le plus important de sa vie. C'est en effet lors d'une séance de méditation zen, nommée « zazen », que Dogen parvint à atteindre l'éveil. Son voisin s'étant endormi en méditant, reçut des coups du maître Nyojo . Ce dernier s'exclama « Rejetez le corps et l'esprit ! »⁷. Ceux-ci furent les mots qui déclenchèrent l'éveil de Dogen. Avec cette phrase, le maître voulait dire de se débarrasser de l'image que l'on se fait de nous-mêmes et qui représente, au moment de la méditation zazen, un obstacle pour l'illumination. Cette image est formée par notre karma, notre ego, nos préoccupations, nos désirs et par l'idée que l'on veut donner de nous-mêmes. C'est pour cela que Nyojo pousse à lâcher prise et observer sans juger, ni s'attacher. Ainsi l'image que l'on a de notre corps et de notre esprit disparaît et nous devenons Un avec ce qui nous entoure. Par conséquent, c'est uniquement à ce moment là que nous commençons à méditer réellement et que nous pouvons atteindre l'illumination selon Nyojo. Voilà, ce que le maître Nyojo entendait par sa phrase révélatrice. Après la séance méditative, Dogen alla voir son maître et lui annonça : « J'ai abandonné le corps et l'esprit », à cette affirmation Nyojo répondit « Abandonne de nouveau le corps et l'esprit ». Avec cette dernière réponse, l'on comprend que l'état libéré de cette image ne devait donc pas être une simple révélation impétueuse qui se limitait aux sessions de zazen, mais un état constant dans la vie quotidienne qui avait besoin d'être poli et cultivé constamment.⁸

⁶ p.29

⁷ (Association Bouddhiste Zen Deshimaru)

⁸ (Association Bouddhiste Zen Deshimaru)

Deux ans après avoir atteint l'éveil, Dogen décida de retourner au Japon pour transmettre les enseignements appris en Chine et le chemin vers l'éveil.

En 1236, Dogen construisit le premier monastère zen véritablement indépendant. Ce monastère attira de nombreux disciples, ce qui causa des jalousies et de l'hostilité de la part des autres monastères, notamment de l'école Tendai. Ces perturbations obligèrent Dogen à construire son nouveau monastère dans les montagnes, loin des conflits de jalousie. Il donna à ce temple le nom Eihei-ji, signifiant la paix éternelle.

À l'âge de cinquante-deux ans, Dogen tomba gravement malade et s'éteignit peu après, le 22 septembre 1253.

Suite à ce petit voyage dans la vie de Dogen, je propose de revenir aux enseignements du zen. Il est important de bien souligner que le zen est une branche du bouddhisme et qu'il partage avec celui-ci les principes fondamentaux, il garde toutefois son indépendance grâce à plusieurs aspects. De nombreuses personnes se demandent si le bouddhisme tibétain, qui est celui que nous connaissons le plus, et le zen sont pareils. Le bouddhisme tibétain est une philosophie qui se base en grande partie sur la méditation, mais notamment sur des anciens textes et sur les idées philosophiques nées en Inde avec le Bouddha. Contrairement, plus qu'une philosophie, le zen est une pratique recherchant la paix intérieure par la méditation et par l'application des plusieurs principes dans le quotidien. Comme nous l'a fait découvrir le cuisinier chinois qu'a rencontré Dogen, l'application du zen dans la vie quotidienne est un des éléments les plus caractéristiques et uniques du bouddhisme zen. C'est justement cette caractéristique qui distingue le zen de toutes les autres formes de bouddhisme et qui lui donne son unicité.

Le zen est ainsi une pratique qui n'exige pas l'isolation, mais plutôt l'application dans la vie de tous les jours parmi la société.

Avec l'évolution incessante de la technologie et des moyens de communication, et le système stressant des grandes villes, la société gagne de plus en plus d'influence dans la vie de chaque individu. Cette pression communautaire est désormais à l'origine d'un tourment très répandu : la perte de l'identité.

3. L'Identité

L'identité est un élément fondamental dans la vie de chaque individu. Cependant plusieurs questions se posent sur sa signification. Elle peut être identique, différente, statique ou dynamique comme le croyait un psychiatre allemand nommé Alfred Adler. L'identité constitue donc un sujet très discuté depuis bien longtemps, déjà dans l'Antiquité grèque, elle était partie de nombreuses idées des plus grands philosophes comme Platon et Aristote. Aujourd'hui, ce sujet représente un énorme dilemme qui ne se concentre plus autant sur les questions de la signification de l'identité, mais surtout sur son existence ou plutôt, sa disparition. En effet, l'on se préoccupe actuellement de la perte de notre identité personnelle à cause des nombreux facteurs externes de notre vie moderne tel que : la pression de la société, la rapidité de celle-ci, etc. Ce problème est abordé dans plusieurs domaines tel que des articles comme « *Wie bin ich wirklich* » dans le journal *Die Zeit*, ainsi que dans des documentaires par exemple « *Speed – Auf der Suche nach der verlorenen Zeit* » de Florian Opitz.

3.1. L'identité : identique ou différente ?

Le mot « identique » ressemble particulièrement au mot « identité », en effet le mot latin « *identitas* » a comme racine le mot « *idem* » qui signifie « le même ». Cependant la signification du terme identité cache plusieurs paradoxes discutables. Certes, le terme identique (*idem*) est lié à l'identité, car celle-ci définit nos ressemblances et notre appartenance à un certain groupe ou à une certaine ethnie par exemple. L'identité nous donne donc des traits vus comme « identiques » à un autre groupe de personnes. Cependant, l'identité est aussi le contraire d'identique, en grec identité « *ipse* » signifie « soi-même ». Cela se réfère donc non pas à une identité identique comme en latin, mais à notre propre identité, celle se préoccupe de ce qui nous distingue de n'importe quel autre individu, de tout ce qui nous rend unique. Avec ces deux points de vue, nous retrouvons le premier paradoxe de l'identité.

Alfred Adler, était persuadé qu'être un homme c'est faire partie de l'ensemble⁹. L'on ne peut pas trouver le bonheur si l'on décide de rester en dehors de l'ensemble et de ne pas suivre pas la « *marche du temps* ». Adler voit en ces individus rebelles une « *erreur de personnalité* » et les définit comme des individus qui « *ne sont pas vraiment à leur place* », car ils retardent la « *marche de l'évolution* ». Ainsi, Adler est d'avis que le sentiment communautaire définit l'équilibre psychologique et compense le sentiment d'infériorité dans l'individu. Contrairement, le zen est justement d'avis, qu'en tant que personne unique, il faut trouver son propre chemin sans dépendre de la société, ni se laisser écraser par celle-ci.

⁹ (Le Point)

3.2. Statique ou dynamique ?

Un deuxième paradoxe est que l'on n'a toujours pas une réponse claire sur la question : Est-ce que l'identité est statique ou dynamique? L'on se demande en effet, si l'identité nous arrive tel quel dès la naissance et reste inchangée, ou si elle change tout au long de notre vie. Selon Alfred Adler, « La vie de l'âme humaine ne se dépeint pas par le verbe être mais par le verbe devenir »¹⁰, ce qui soutient l'idée que l'identité doit être dynamique. Adler était en effet très négatif et critique au sujet de l'identité statique, car il était d'avis que nous devons adapter notre identité aux changements modernes. Selon lui, celui qui suivra ce courant évolutif progressera vers « le bien » de la société, mais dans ce cas bien sûr la société a plus d'importance que l'individu.

De son côté, le zen se situe dans une voie du milieu entre l'identité statique et dynamique. Le zen nous aide par ses plusieurs principes et applications comme par exemple la méditation à rechercher en nous notre identité, ce qui fait partie de l'identité statique. Cependant, ce chemin de recherche de l'identité est aussi dynamique, car nos visions, nos réactions et nos perceptions subissent une mutation. Si l'on applique donc un principe du zen de vivre le moment présent, qu'arrivera-t-il à notre identité ? Lorsqu'on vit pleinement le moment, toutes les pensées de peur du futur et du passé se taisent pour nous laisser vivre le présent tel qu'il est. À ce moment donné, l'identité ressort comme elle est à ce moment. Bien sûr son entièreté est aussi poncée par le passé mais ces modifications font désormais partie d'elle et uniquement de son présent. Elle apprend dans le présent et c'est ainsi qu'elle continue son chemin en cueillant quelque chose à chacun des ses pas. Dans le moment présent, l'identité est simplement l'identité et chaque nouveau présent est différent.

3.3. Les défis de la société

Comme je l'ai déjà mentionné dans l'introduction, nous sommes soumis à de nombreux défis dans notre mode de vie moderne.

3.3.1. Le changement et la diversité dans la société

Nous vivons à présent dans un monde en mutation permanente. Que nous voulions l'avouer ou non, chaque chose qui nous entoure n'est rien d'autre qu'un changement, nous humains inclus. Nous naissons, nous grandissons et nous mourons. Tout au long de ce chemin, nos cellules se renouvellent continuellement, notre morphologie se modifie, nos pensées diffèrent à chaque situation, nous changeons d'opinion, de sentiments, d'amis, d'environnement et d'amour. Malgré le fait que cela soit une circonstance normale de notre existence, nous tendons souvent à percevoir le changement comme une perte de contrôle et à vouloir y

¹⁰ «L'enfant difficile»- technique de la psychologie individuelle comparée - Alfred Adler

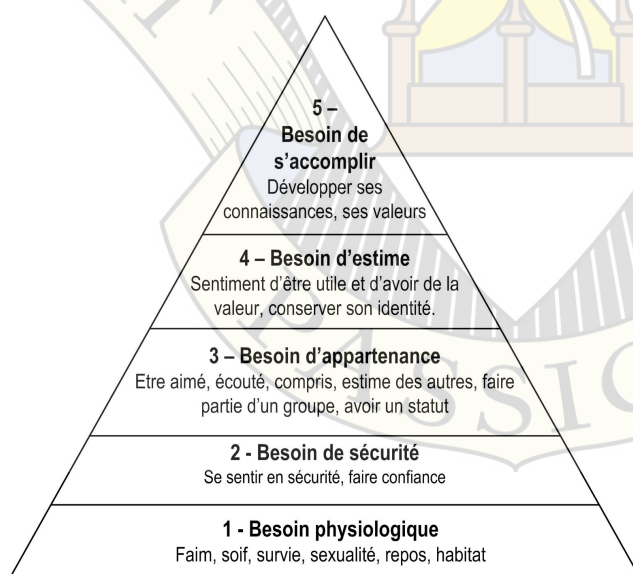
résister, peut-être par peur de ce qu'il est prêt à nous offrir, ou encore car nous voulons garder dans notre vie ce qu'il veut nous prendre. Comme le soutient une psychologue italienne, Caterina Steri, l'humain a besoin de se sentir protégé¹¹. Puisque le changement est synonyme de risque, l'humain préfère souvent garder une situation stable, même si celle-ci ne le satisfait pas. Bien sûr chacun est différent, il y a donc des personnes qui accueillent le changement avec plus de facilité que d'autres. Caterina Steri affirme, que les personnes plus angoissées et ayant une basse estime personnelle résistent plus au changement, car elles ont peur de ne pas réussir à le supporter. De plus qu'il soit négatif ou positif, le changement entraîne un certain stress physique et psychologique, car il demande de l'adaptation et donc une perte temporaire de stabilité. Étant donné que notre vie moderne aussi complexe et rapide nous inflige déjà un niveau de stress assez élevé, il peut être difficile de supporter un stress supplémentaire causé par un changement. Donc, est-ce à cause de notre société si stressante que nous redoutons tellement le changement?

Un problème lié à celui du changement est la peur de la diversité. Diversité et changement sont effectivement des termes très proches, car tous les deux concernent quelque chose qui perturbe ce à quoi nous sommes habitués et qui ne constitue pas la masse. Nous sommes des êtres comblés de paradoxes : d'un côté nous voulons être uniques, de l'autre côté nous voulons nous adapter à la masse à la recherche d'un appui qui nous rassure et qui nous démontre que nous faisons partie d'un groupe et que nous ne sommes pas seuls. Cette adaptation peut concerner notre façon de nous habiller, nos fréquentations, notre façon de vivre, notre choix d'une profession, notre façon de nous comporter... Pourtant, quoi que l'on fasse et qui que l'on soit, l'on a toujours « droit » à recevoir un jugement négatif. Lorsqu'on est trop différents de la masse, l'on nous accuse de vouloir attirer l'attention ou d'être « bizarre », alors que si l'on se fond trop dans la masse l'on est considéré comme un individu banal et sans personnalité. À cause de cette énorme pression de la société, notre identité est en tourment constant et très souvent l'on ne sait pas ce qui est ancré au profond de nous-mêmes depuis toujours, c'est-à-dire : qui on est vraiment. Pour comprendre cette fragilité face à la pression de la société il est intéressant de donner un coup d'œil à la pyramide des besoins humains selon le psychologue Abraham Maslow.

¹¹ (Steri, 2011)

Sur cette pyramide nous pouvons trouver plusieurs points desquels j'ai parlé précédemment. En deuxième place se trouve le besoin de sécurité qui explique la résistance au changement. En troisième place se situe le besoin d'appartenance qui explique pourquoi la société parvient à nous soumettre et à nous influencer si facilement. Ensuite, en quatrième place nous retrouvons le besoin d'estime qui concerne soit l'estime personnelle que celle regardant l'appréciation des autres, ce qui nous ramène à nouveau à la pression de la société. Ensuite seulement en dernière place nous retrouvons le besoin de s'accomplir, ce qui concerne uniquement, nous-mêmes (ou presque). Si l'on regarde la troisième place dédiée au besoin d'appartenance et la cinquième place concernant le besoin de s'accomplir, nous pouvons affirmer que, selon Maslow, la société joue un rôle bien plus important dans nos besoins que le fait d'être nous-mêmes.¹²

L'article «*Wie bin ich wirklich* » critique une certaine hypocrisie présente dans notre monde actuel. Dans nos pays occidentaux on est aujourd'hui plus libres que jamais d'exprimer notre opinion d'un côté officiel et politique, pourtant notre identité est renfermée par des murs invisibles. Ce sont les murs de la société, qui ne cessent de parler d'individualité, mais qui nous poussent finalement à être non pas ce que l'on est, mais ce que l'on « devrait » être. L'article affirme, que le concept d'individualisme est à présent une mode, comme il le dit « Individualisierungskonformismus »¹³. De nos jours, on pourrait donc dire que l'individualisme, contrairement à ce que soutient le zen est une recherche de l'unicité même artificielle imposée par la société et non pas une vraie recherche de soi-même pour atteindre une paix intérieure.



La hiérarchie des besoins selon la pyramide de Maslow

Malheureusement il est difficile d'échapper au système dans lequel nous vivons, mais lorsque l'on se rend compte de ne même pas connaître soi-même, un mal-être constant commence à nous poursuivre. Tous les facteurs externes qui monopolisent notre attention, nous privent de nous-mêmes, nous obligent à avoir un rapport tout à fait étranger avec ce qui se trouve au profond de nous. Par conséquent, comment pouvons-nous aimer quelqu'un que nous ne

¹² (Sémioscope, 2005)

¹³ (Schüle, 2014)

connaissions pas ? Comment pouvons-nous aimer nous-mêmes et les autres, si nous n'avons aucun lien avec ce qui se trouve à notre intérieur?

En ce qui me concerne, je remarque dans tout ce que je fais et dans chacune de mes réactions qu'il manque une partie de moi, je me rends compte qu'avec cette partie manquante, mon esprit se laisse submerger par mes émotions et me mène à réagir de façon vulnérable, en faisant rentrer dans la partie vide toutes les pensées négatives. Piet, un pranothérapeute néerlandais que je respecte beaucoup m'a une fois dit : « Si tu sais qui tu es, si tu commences à prendre conscience que tu n'es pas uniquement un corps mais aussi esprit et que tu le laisses s'exprimer, aucune influence externe ne pourra te percer. »

3.3.2. La rapidité de la société

Dans notre société moderne, on est tellement concentrés par nos journées débordées et notre technologie en fervente évolution, que l'on ne se préoccupe même plus de considérer notre côté spirituel, ni de découvrir si l'on connaît vraiment notre vraie identité. Nous prenons désormais plus de temps pour réaliser ce que les autres s'attendent de nous étant considéré comme notre « devoir », qu'à ce que nous avons réellement à offrir du profond de nous-mêmes.

Pourquoi courons-nous à droite et à gauche sans même nous arrêter devant ce qui a vraiment de l'importance ?

Il est intéressant de voir le documentaire « *Speed – Auf der Suche nach der verlorenen Zeit* », car il représente avant tout une recherche personnelle du réalisateur, Florian Opitz. Ayant pris conscience que la rapidité de la société et le débordement de technologie lui donnaient un mal-être tant psychologique que physique, Florian ressentit le besoin de trouver des réponses et une solution à ce problème. Comme pour Florian Opitz, un sentiment qui nous est sans doute familier dans notre vie moderne est le besoin de gagner du temps. Habitants des grandes villes modernes et frénétiques, nous nous transformons désormais en personnages machinalisés, faisant partie d'un décor de rapidité permanente et incontrôlable.

La technologie avance d'une vitesse stupéfiante, les heures de travail augmentent avec leurs attentes, ces dernières nous poussent à entreprendre trop d'occupations et de projets, par conséquent nous nous retrouvons à courir de tous les côtés en essayant de gagner du temps. Cependant, le problème qui se pose est qu'en essayant de gagner du temps pour remplir la liste infinie des activités et de devoirs que nous avons en programme, nous finissons par en perdre pour les choses réellement importantes. Comme le confirme Florian Opitz, le stress dû aux attentes du travail et le fait que même en temps libre son attention soit constamment

attirée par les incessables notifications de ses appareils technologiques, le mène à une incapacité de vivre le présent.

La triste conséquence de ces distractions continues, est qu'en étant constamment arrachés du moment présent, nous ne vivons plus qu'à moitié. Notre corps vit le présent, tandis que notre esprit vit d'escapades temporelles et spatiales en ne retenant que le, « fondamental » du moment. Pourtant, la plupart du temps, le soit disant fondamental ne constitue pas l'entière valeur du moment présent et c'est pour cela, selon moi, qu'il nous arrive aussi souvent de prouver le sentiment d'avoir raté quelque chose d'important. Il est donc normal, que nombreux d'entre nous se sentent perdus et qu'ils se demandent qui ils sont réellement.

Est-ce que l'obstacle à notre paix d'esprit et notre bonheur serait donc cette rapidité causée par ce nouveau monde technologique?

C'est plus ou moins conclusion qu'en a tiré Florian Opitz dans son documentaire. Effectivement, lors de ses voyages en Suisse et au Bhoutan, Florian Opitz eut la confirmation que les personnes vivant dans des lieux plus calmes et en majeur contact avec la nature étaient beaucoup plus heureuses. Au Bhoutan, un petit pays situé sur la chaîne de l'Himalaya, le documentariste eut l'opportunité d'entreprendre un entretien avec le ministre du « Bonheur National Brut », soutenant que la vie plus calme et lente du pays contribuait en grande partie au bien-être des habitants. L'ancien gérant d'entreprise qui est allé vivre en Suisse était du même avis. D'ailleurs, il était convaincu qu'en retrouvant le contact avec la nature en se retirant des grandes villes et de leurs pressions, il pouvait finalement apprécier le moment présent.

En conclusion, si l'on reprend le message de ces expériences, pour retrouver la paix de l'esprit il faudrait s'isoler du monde frénétique dans lequel on vit et déménager dans un endroit calme, proche de la nature et dépourvu des pressions modernes. Mais, est-ce vraiment la bonne solution, de fuir notre monde pour retrouver la paix intérieure? Bien sûr, cette solution peut être révolutionnaire pour de nombreuses personnes, mais serions-nous tous heureux de vivre sur une montagne isolée? Malgré tous ses défauts, nombreux d'entre nous sont tout de même attachés à ces grandes villes pétillantes de vie. C'est pour cela que ma recherche ne vise non pas un moyen de fuir notre monde, mais une solution pour trouver notre paix intérieure justement dans notre société moderne.

Une première étape de cette solution est constituée par quelques principes indispensables du zen.

4. Les Principes zen

Les principes qui forment le zen sont très nombreux. La plupart sont basées sur les quatre nobles vérités de Bouddha. Celles-ci sont pourtant des concepts exprimés il y a des milliers d'années. La question que je me suis posée est : Ces concepts arcaïques sont-ils encore applicables dans notre société d'aujourd'hui ?

Je vais tout d'abord expliquer brièvement les quatre nobles vérités pour essayer de répondre à la question. Ensuite je m'intéresserai à quelques principes qui sont, selon moi, les plus importants et les plus applicables dans notre société contemporaine.

4.1. Les quatre nobles vérités dans la société moderne

Deux mois après son éveil, Bouddha décida pour la première fois de partager les quatre nobles vérités. La première soutenait qu'une existence ordinaire, donc sans l'éveil, était pleine de souffrance, de mal-être et d'insatisfactions. La deuxième révélait que les causes de cette souffrance étaient le désir intatiable et l'attachement égocentrique. La troisième donnait la solution à cette souffrance qui était l'étouffement du désir et de l'attachement de sorte à parvenir à rejoindre le nirvana. Enfin, la quatrième vérité désignait le moyen d'arriver au nirvana qui était un ensemble de principes nommé Noble Chemin Octuple ¹⁴.

Maintenant, essayons d'imaginer la troisième vérité dans le contexte de notre monde moderne. Selon Bouddha, il faudrait étouffer le désir et l'attachement, mais pour notre société rapide et surchargée d'aujourd'hui est-elle vraiment la bonne solution ?

Avant tout, si je doute que cette vérité puisse être applicable à notre monde contemporain, c'est car, comme je l'ai expliqué dans le chapitre 3, nous vivons à présent dans un monde rempli de distractions, d'occupations, mais aussi de désirs. Certes, la pression de cette vie surchargée est un souci à ne pas négliger, cependant ce n'est pas en s'interdisant tout désir ou attachement que nous pourrions retrouver forcément une paix intérieure. Il est aussi vrai que nous avons le vice de désirer toujours plus que ce que l'on a. Par conséquent il devient de plus en plus rare que nous éprouvions de la gratitude pour ce que nous avons déjà et nous finissons par oublier d'apprécier ce qui nous est vraiment cher. Pourtant, comme dans toute chose il y a du bon et du mauvais, des désirs et des attachements équilibrés peuvent aussi être très bénéfiques dans la vie d'une personne et je pense que ce n'est pas en les éliminant complètement que la souffrance disparaîtra. Vue sa radicalité, la 3^{ème} vérité n'est donc pas un des principes du Zen que je soutiens le plus. Bien sûr, il faut considérer que les quatre nobles

¹⁴ <http://www.abzen.eu/fr/enseignement/enseignement/19-les-quatre-nobles-verites>

vérités sont millénaires, mais comme le dit la philosophie zen, je pense qu'un équilibre, une voie du milieu, est toujours une meilleure solution que tout extrême.

D'ailleurs, il ne faut pas oublier que pour rejoindre l'éveil et étouffer tous les désirs, Bouddha avait décidé de s'isoler complètement, ainsi que la plupart des moines bouddhistes après lui. Il est très probable, qu'avec l'isolement de tout contact social, les quatre nobles vérités deviennent plus applicables. Mais pour retrouver la paix de l'esprit justement sans faire recours à l'isolement, il est évident que l'étouffement des désirs n'est pas la bonne solution. Un côté du Zen qui m'a beaucoup marqué, c'est qu'il ne montre pas un seul « droit chemin » vers la paix intérieure, mais laisse à chacun la liberté de trouver son propre chemin de la façon qui lui convient le mieux. Le Zen transmet plusieurs valeurs universelles, ou plutôt des états d'esprit, applicables en chaque situation, indépendamment de l'époque, du pays ou de la personne.

4.2. Mindfulness et la compassion

Une des ces valeurs « universelles » est la mindfulness. Cette valeur désigne un état dans lequel nous sommes pleinement conscients de ce qui nous entoure et de ce qui a lieu à l'intérieur de nous-mêmes à chaque moment.

Nous avons vu, dans la partie sur la rapidité de la société, qu'être réellement dans le moment présent constitue dans nos vies modernes un défi réel. Très souvent, lorsque nous nous trouvons dans des moments que nous voyons comme menaçants ou douloureux, des vagues d'émotions confuses et incontrôlables surgissent en déformant notre perception de la réalité et en nous faisant réagir de façon destructive.

Un grand moine zen nommé Tich Nhat Hanh exprima une très belle pensée sur la pleine conscience « *Être Éveillé, c'est être en pleine conscience de ce qui se passe ici et maintenant. Beaucoup d'entre nous fonctionnent comme des machines, quand ils marchent, ils ne savent pas qu'ils sont en train de marcher. Mais quand vous êtes attentif à chacun de vos pas, alors vous marchez comme un Bouddha.* »¹⁵. Malheureusement, on s'habitue tellement à cet état mécanique, que la plupart des fois on s'en rend même plus compte, pourtant il nous fait souffrir profondément. La solution n'est pas forcément de s'isoler, mais de transformer notre état mécanique en un état pleinement conscient, dans l'environnement dans lequel nous vivons, que ce soit au travail, à la maison ou en société, en mesure de pouvoir aider nous-mêmes et par conséquent, les autres.

¹⁵ (Gauvin, 2014)

Dans un de ses discours, Tich Nhat Hanh affirma « Notre amour envers quelqu'un d'autre dépend avant tout de notre capacité d'aimer nous-mêmes. »¹⁶. Ce qui arrive à notre esprit dans son état « voyageur de temps », c'est qu'il nous pousse à voir tout ce qui remplit notre présent, avec les yeux du passé. Par conséquent toute notre souffrance vécue et nos erreurs passées restent agrippées à nous en nous empêchant de voir réellement qui nous sommes aujourd'hui. Selon le zen, lorsque nous reprenons contact avec nous-mêmes en pratiquant la pleine conscience, nous adoptons une approche différente envers la souffrance. Nous n'essayons pas de l'étouffer, mais au contraire de la reconnaître en nous et de la prendre tendrement dans nos bras. Cette approche a le pouvoir de muter la souffrance en quelque chose de positif respectivement en de la compassion et de la compréhension. C'est uniquement à ce moment que nous serons capables d'aider les autres.

La compassion est, dans le zen et dans toutes les branches du bouddhisme, une valeur d'une importance énorme. Pour les bouddhistes, la compassion signifie reconnaître la souffrance en nous-mêmes et dans les autres, la comprendre, la ressentir et essayer de l'apaiser. Comme nous l'avons vu dans le paragraphe précédent, elle naît de la mindfulness, car c'est uniquement en étant complètement conscients et concentrés dans le moment présent que nous avons la capacité de voir quand une personne est victime de sa propre souffrance.

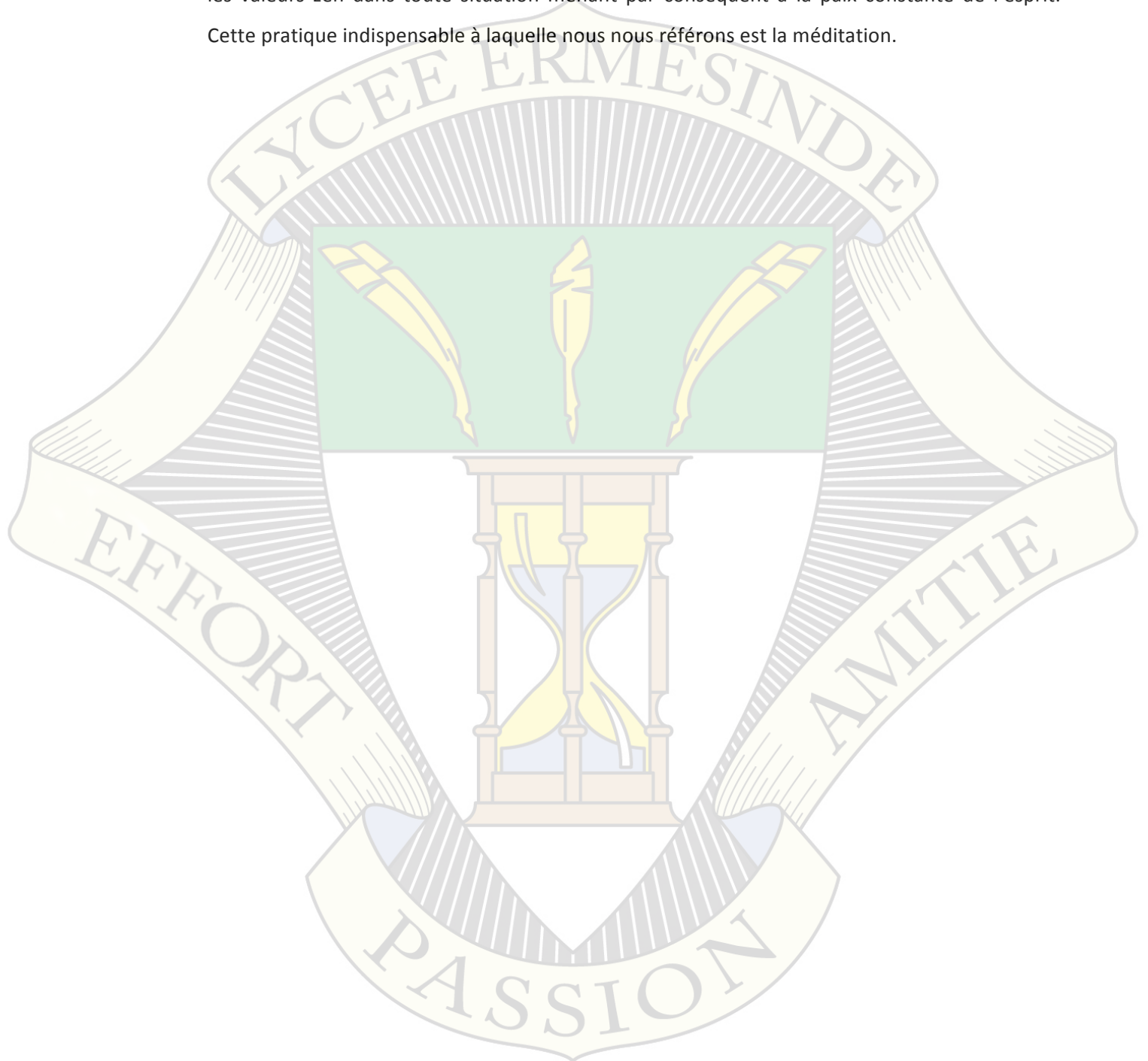
Cependant si la souffrance n'existait pas, il n'y aurait pas de compassion non plus. Le zen est donc d'avis que rien ne vit que grâce à soi-même et qu'un monde dépourvu de toute souffrance n'est pas forcément un monde meilleur. Il faut simplement savoir en faire bon usage. Tich Nhat Hanh représente cette pensée par l'image du lotus. La boue ne nous enchante pas réellement, pourtant c'est grâce à elle que naît le lotus. S'il n'y avait pas de boue il n'y aurait pas de lotus.

C'est ainsi avec ces principes que l'on prépare notre esprit à la recherche de la paix intérieure proposée par le zen. Il est indiscutable, que le zen ne vise pas à mener vers un bien-être égoïste de l'individu, mais plutôt à un bien-être altruiste, guidé par la compassion envers tout être. Si le zen a donc une telle dimension sociale et conviviale, il pourrait très bien fonctionner dans notre société. Bien sûr, lorsque notre esprit est frais suite à des lectures positives sur l'application et les bienfaits de ces principes, il est probable qu'à la prochaine crise émotive nous repensions à ces enseignements et que nous parvenions à garder des pensées calmes et positives. Pourtant, après peu de temps nos anciennes réactions recommenceront à prendre le

¹⁶ (Hanh, 2013)

dessus. La prise de conscience de ces valeurs est importante, mais pas assez efficace pour préparer notre esprit au calme nécessité lors des situations difficiles à gérer.

Il faut donc un moyen supplémentaire, une pratique qui devrait entraîner notre esprit, à atteindre un état de pleine conscience du moment présent et un équilibre qui puisse absorber les valeurs zen dans toute situation menant par conséquent à la paix constante de l'esprit. Cette pratique indispensable à laquelle nous nous référons est la méditation.



5. La Méditation

Pratiquée quotidiennement dans les temples Zen, la méditation constitue une partie fondamentale du zen. Ce terme est bien convoité, mais qu'est-ce vraiment la méditation ? A-t-elle une définition unique et bien précise ?

Nous pensons souvent que la méditation est une pratique d'origine uniquement orientale, pourtant elle existe depuis bien longtemps aussi en Occident. Bien sûr, les définitions données par les deux cultures sont différentes.

Je vais analyser maintenant plusieurs définitions et caractéristiques de la méditation en Occident, pour passer ensuite à son rôle en Orient. De cette façon je pourrai découvrir les différences et similarités entre les deux. Après cela, je verrai le rôle de la méditation dans le zen et sa pratique.

5.1. En Occident

Nous connaissons souvent le mot méditation à l'Orient, mais contrairement à ce que l'on pourrait penser, la méditation en Occident n'est pas uniquement une pratique de la tendance moderne. En effet, c'est il y a bien longtemps que la méditation a apparue en Occident dans le christianisme et dans la philosophie. Bien évidemment, la définition et la méthode ne constituent pas l'image orientale que nous avons de la méditation. Pourtant, il est aussi vrai qu'il est possible de trouver dans le christianisme et dans les idées de quelques personnages historiques, plusieurs similarités avec la méditation orientale.

5.1.1. Dans la philosophie

Voici donc une première version de la méditation Occidentale :

Le mot grec *mélété* signifie entraînement ou exercice et le mot latin *meditatio* veut dire porter attention à un objet de pensée. Dans la philosophie gréco-romaine la méditation représente donc une rumination intellectuelle ou un dialogue profond avec nous-mêmes. Il s'agit de s'interroger et de réfléchir intensément de façon à atteindre notre être authentique. Au Moyen Âge, le philosophe et théologien Hugues de Saint Victor affirma que « *la méditation est une pensée accompagnée de réflexion qui recherche avec prudence la cause et l'origine, le mode et l'utilité de chaque chose.* » Cette définition exprime donc que la méditation est une activité mentale de concentration et d'attention donnant vie à une macération de la pensée qui permet à l'individu de s'orienter vers une réponse. Il est donc évident, que cette méditation consiste en une intense circulation de pensées.

5.1.2. Dans le christianisme

Le mot méditation est très présent dans la Bible. Effectivement, une deuxième définition de la méditation occidentale est celle donnée par le christianisme. Le terme méditation est aussi lié au mot grec « *médéo* » qui signifie « prendre soin de » et au mot latin « *mederi* » qui veut dire « soigner ». Dans ce cas, les termes se rapprochent plus de la signification sanscrite « bhavana » signifiant « prendre soin de » et « cultiver ». C'est cette définition de la méditation qui concerne le plus le christianisme occidental et qui montre plus de similarités avec la méditation orientale.

Dans la religion orthodoxe par exemple, il existe une prière appelée « la prière du cœur » ou plus précisément « hésychasme », qui constitue une méditation. Cette prière consiste en la répétition d'une formule d'invocation de Jésus en posant une précieuse attention sur la respiration, afin de purifier l'esprit de toute agitation mentale et de recevoir la grâce. Cette méditation est ainsi une méthode pour parvenir au dépassement de soi et créer une union avec le divin. C'est-à-dire qu'elle favorise une rencontre avec Dieu dans le silence, permettant ainsi une paix intérieure de l'âme.

Un deuxième exemple se trouve dans la Génèse, lorsqu'Isaac fait une promenade méditative pour créer le contact avec Dieu. Méditer est considérée ici comme un service divin ou un devoir envers Dieu, qui devrait concéder une paix intérieure.

5.1.3. Les Pensées de Marc Aurèle

“Ne pense pas aux choses que tu n'as pas comme si elles étaient déjà là ; fais plutôt le compte des biens les plus précieux que tu possèdes, et songe à quel point tu les rechercherais, si tu ne les avais pas.”¹⁷

L'empereur romain et philosophe stoïcien Marc Aurèle s'était beaucoup intéressé au sujet de la paix intérieure. Dans son œuvre « Pensées pour moi-même », Marc Aurèle soulignait l'importance du moment présent. Il affirmait que pour être heureux, il faut oublier le passé, ignorer l'avenir et se concentrer sur le moment présent. Cette pensée était partagée par le philosophe Épicure, qui soutenait précisément que la mort ne nous intéresse pas car tant qu'on existe elle n'existe pas, puisque le seul moment qui existe réellement et duquel nous devons nous soucier est le moment présent.¹⁸

¹⁷ (Babelio, 2007-2014)

¹⁸ (La-Philosophie, 2012)

“Si tu es en peine à cause d'une chose extérieure, ce n'est pas cette chose qui te trouble, c'est le jugement que tu portes sur elle.”¹⁹

Marc Aurèle pensait qu'il fallait trouver asile en soi-même, car aucun endroit extérieur à nous ne peut soustraire nos tourments. Comme il soutient dans sa pensée, Marc Aurèle pense que c'est le jugement que nous portons à une certaine chose, qui nous trouble et non pas la chose même. Pour trouver ainsi cette paix intérieure, Aurèle proposait de faire usage de maximes brèves et fortes en les répétant afin qu'elles reviennent à l'esprit en toute situation de besoin. L'exemple d'une maxime est, par exemple, « La douleur ne dure pas ». Ces maximes sont définies par Marc Aurèle comme une méditation, car elles recouvrent en un moment l'âme de sérénité et nous font comprendre qu'aucun élément externe ne peut toucher directement notre âme, étant donné qu'il est en dehors de celle-ci.

Bien que Marc Aurèle soit un philosophe occidental, les similarités entre ses pensées et celles émanées par le zen oriental sont sans aucun doute très proches sous de nombreux aspects. La définition de méditation de Marc Aurèle n'est d'ailleurs pas la même que celle de nombreux autres philosophes occidentaux. Effectivement, il ne traite pas spécialement le concept de macération intellectuelle, mais plutôt l'idée du moment présent comme dans le zen. Ces deux philosophies se retrouvent en effet en ce qui concerne l'importance du moment présent, l'impermanence de toute chose et sur le fait que la paix intérieure n'est pas influencée par l'extérieur, mais uniquement par nous-mêmes. En voyant que ces valeurs sont présentes dans deux philosophies de cultures aussi différentes, nous pouvons confirmer à nouveau que le zen est composé de nombreux enseignements qui sont universels. Cependant, comme nous allons le découvrir maintenant, que la méditation en Orient a aussi de nombreux côtés totalement différents de la méditation philosophique occidentale que j'ai expliqué auparavant.

5.2.En Orient

Contrairement à la méditation occidentale, la méditation orientale porte principalement son attention sur l'importance du moment présent, sur la compassion et sur d'autres principes que nous avons vus dans le chapitre précédent. La méditation orientale entraîne l'esprit à la pleine conscience pour rendre les personnes meilleures dans le sens qu'elle fait remonter le potentiel qui est en elles et permet d'ailleurs de mettre leurs qualités au service des autres. Ce « service des autres » ne doit pas être confondu avec la dépendance. En Orient, la méditation est considérée comme un synonyme de liberté, car elle a le pouvoir de nous libérer des états mentaux qui nuisent à nous et aux autres ; de connaissance, car elle nous ouvre les yeux sur une vision plus juste de la réalité ; et finalement d'éthique, car elle nous mène à la compassion

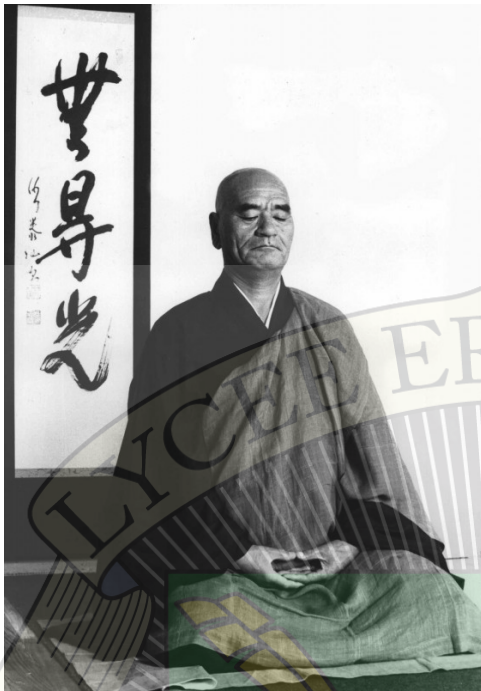
¹⁹ (Babelio, 2007-2014)

et à étendre la bienveillance à tous les êtres. Selon le zen, la liberté c'est être maître de soi-même et se débarrasser des afflictions qui emprisonnent notre esprit. Dans notre monde contemporain occidental, la méditation orientale est devenue désormais une pratique pour améliorer l'équilibre psychologique de sorte à réduire le stress, lutter contre la dépression et s'épanouir. Cette utilisation de la méditation n'est pas très appréciée par l'Orient, car elle est vue comme égoïste. Le but de la méditation orientale est de permettre à chacun de trouver la paix intérieure et de contribuer grâce à cette paix, au bien des êtres. Elle représente une complète transformation spirituelle qui va bien plus loin qu'une simple détente individuelle.

Ce que demande le zen lors de la méditation est de « simplement s'asseoir » et ne plus bouger dès que la session commence. Cette demande semble très simple, pourtant elle représente un grand défi pour les nouveaux disciples. Dans notre vie surchargée, la distraction est devenue un élément constant et normal de notre quotidien. C'est pour cela qu'au début il est très facile de nous faire distraire par les bruits des mouvements autour de nous, par nos propres tics nerveux ou par la vague de questions qui se forme dans notre esprit. Nous sommes tellement habitués aux distractions, que même quand il n'y en a pas, nous les recherchons inconsciemment. Le Zen désire effectivement que ces personnes prennent conscience de ces réactions et qu'elles apprennent à accepter ce qui se passe dans leur entourage et en eux-mêmes. Le simple fait de s'asseoir et poser l'attention uniquement à sa respiration transforme notre esprit confus en un lieu calme. Pour mieux comprendre ce processus imaginons les eaux d'un lac. Lorsque nous agitions l'eau, tout devient trouble, mais dès que nous le laissons se calmer, tout redevient visible. C'est cette évolution qui se forme en nous, lorsque nous restons simplement assis en position zazen.

5.2.1. La méditation dans le zen Sōtō

Nous avons eu jusqu'à maintenant, une image très douce et pacifique du zen, mais ce n'est pas toujours le cas. Dans le Zen Sōtō, celui enseigné par Dogen, la méditation n'était pas exactement la pratique la plus douce et la discipline était un élément essentiel dans les temples zen, nommés zendo. Il était pensé que grâce à la force de l'esprit, le corps devait être capable de supporter toute souffrance physique. Il était donc fréquent, que lors des séances zazen, les disciples reçoivent des coups avec le *kyosaku*, le bâton de l'éveil. L'utilisation du *kyosaku* était variable. Généralement, le coup était demandé par le méditant qui le signalait avec les mains jointes en prière au responsable du *kyosaku*, nommé *jikido*. Celui-ci posait alors le bâton sur l'épaule droite du méditant pour le prévenir, les deux se faisaient un signe de salut et le *jikido* entamait les coups. Le *kyosaku* était aussi utilisé sur les méditants déconcentrés ou assoupis. Le nombre de coups variait selon la nécessité.



Dans le zen Sōtō, les séances de zazen durent environ cinquante minutes. Pendant le zazen, ou à la fin, un enseignement oral ou la lecture d'un texte est effectué par le maître. Ensuite, à la fin des séances, les disciples commencent une marche méditative d'environ dix minutes pour se dégourdir les jambes, tout en continuant à garder la conscience et la concentration du zazen. Selon le zen, un maître guide est fondamental pour atteindre la paix intérieure. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il est important de passer un certain temps dans un zendo, que ce soit pour une période plus courte plus longue. Le rythme stricte et discipliné du zen Sōtō détermine d'ailleurs

l'accomplissement de plusieurs activités quotidiennes telles que la cuisine et le ménage. Dans cela nous retrouvons la grande importance de la vie quotidienne dans la pratique zen.

6. Le Zen au quotidien

Nous avons vu qu'il existent de nombreuses pratiques méditatives différentes. Elles ont pourtant une destination commune qui est le retour à soi-même et par conséquent la paix de l'esprit. Cependant, nous sommes tous différents et pour certains d'entre nous, ces pratiques ne sont pas le bon moyen pour nous mener à ce but. Si les différentes pratiques partagent le même but, théoriquement tous les moyens y menant seraient une sorte de méditation. De nombreux auteurs se sont intéressés à la recherche d'alternatives, mais je vais me concentrer spécialement sur Brenda Shoshanna, une psychologue et psychothérapeute américaine très engagée dans la philosophie zen.

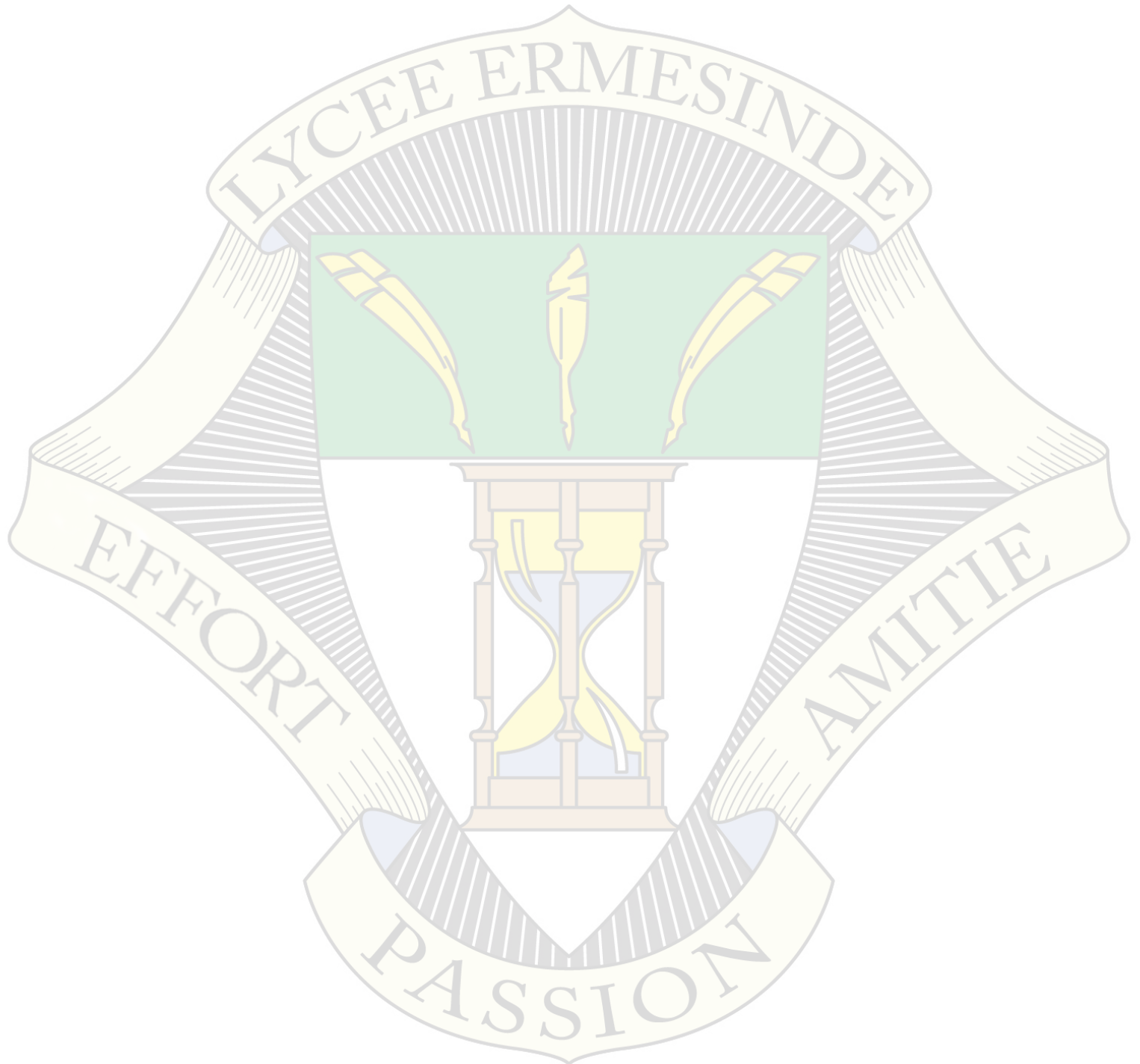
Dans son ouvrage *Zen and the art of falling in love*, Brenda Shoshanna se penche sur l'essence méditative de plusieurs tâches quotidiennes souvent considérés comme ennuyeuses et pénibles. Ce sont les activités quotidiennes auxquelles nous donnons généralement peu d'importance, mais qui constituent dans les zendo une partie fondamentale du parcours spirituel des disciples. Dans ses exemples, l'auteur montre l'application des principes zen dans ces activités et le changement que cette approche apporte à notre perception de ces tâches.

La première activité est le nettoyage de la maison. Bien que cette activité puisse faire redresser les cheveux à plusieurs, sa signification dans le zen est la purification de soi-même. C'est en effet un moment, où nous mettons de l'ordre dans notre maison, respectivement dans notre esprit. Tout ce qui nous empêche de vivre pleinement, comme par exemple le stress quotidien, nous le balayons de notre esprit lorsque nous balayons la poussière de notre maison.

Dans les zendo, les disciples chargés de nettoyer le temple sont tenus d'accomplir la tâche avec la même concentration et conscience du zazen. Ils doivent être précis, attentifs, pleinement conscients et silencieux pour être continuellement en contact avec ce qu'ils font. Ainsi, le nettoyage de la maison représentant un élément de la vie quotidienne, il est possible de le voir comme une alternative pour les personnes qui ne se sentent pas à l'aise avec la méditation traditionnelle.

La même chose vaut pour la cuisine. C'est en étant pleinement conscients et dédiés que nous pouvons voir ce que nous définissons comme désagréable d'un nouvel œil. Tout commence par les ingrédients, la façon dont nous les traitons est primordiale. Chaque ingrédient mérite d'être respecté et traité avec la même attention. Indépendamment de la qualité des ingrédients, le cuisinier a le rôle de donner toute sa présence et son attention à sa création. Par conséquent, lorsque nous sommes complètement dédiés à ce que nous faisons, nous parvenons aussi à créer quelque chose de meilleure qualité. Il en est ainsi dans chaque chose

que nous faisons, que ce soit dans le sport dans l'art ou dans toute autre activité. Appliquer le principe de mindfulness dans chaque tâche que nous accomplissons nous aide effectivement à atteindre cet état de paix intérieure. Le zen offre attention et soin à chaque aspect de la vie de façon égale. En conclusion, la méditation peut se trouver dans chaque activité, il suffit de rendre l'esprit conscient de son présent.



7. Conclusion

Après avoir fait ce voyage dans le monde du zen, nous pouvons soutenir que d'un côté le zen peut être une bonne solution, car il nous permet de retrouver la paix intérieure dans notre environnement par l'application de la mindfulness et de la compassion, par la méditation traditionnelle ou par des effets similaires retrouvées dans d'autres activités quotidiennes. Ce ne sera évidemment pas la solution pour tous puisque chacun est différent et il est aussi bien que chacun trouve la solution qui lui convienne le mieux. Néanmoins, toute solution partage un certain engagement dans sa pratique. Vivant dans un monde aussi rapide, nous avons l'habitude de vouloir accomplir tous nos désirs le plus rapidement possible. En ce qui concerne le zen et toute solution visant à un résultat solide, cette habitude n'est absolument pas productive. Effectivement, pour pouvoir donner ses fleurs, le zen demande de la pratique, du temps et de l'investissement. Ainsi, une grande partie de la réussite de toute solution se trouve dans le pas vers celle-ci, respectivement dans le temps et dans l'application que l'on lui dédie.

De l'autre côté, le zen est aussi formé de certaines facettes qui ne sont pas applicables dans notre vie actuelle, comme l'élimination des désirs. L'intensité et l'ampleur de notre environnement nous présentent de nombreux désirs qui font désormais partie de notre vie. Plutôt que de refuser tout désir, il est plus sage pour nous de rechercher un équilibre et de faire une distinction entre les désirs superficiels fruits de caprices prétentieux et les désirs qui constituent pour nous des priorités.

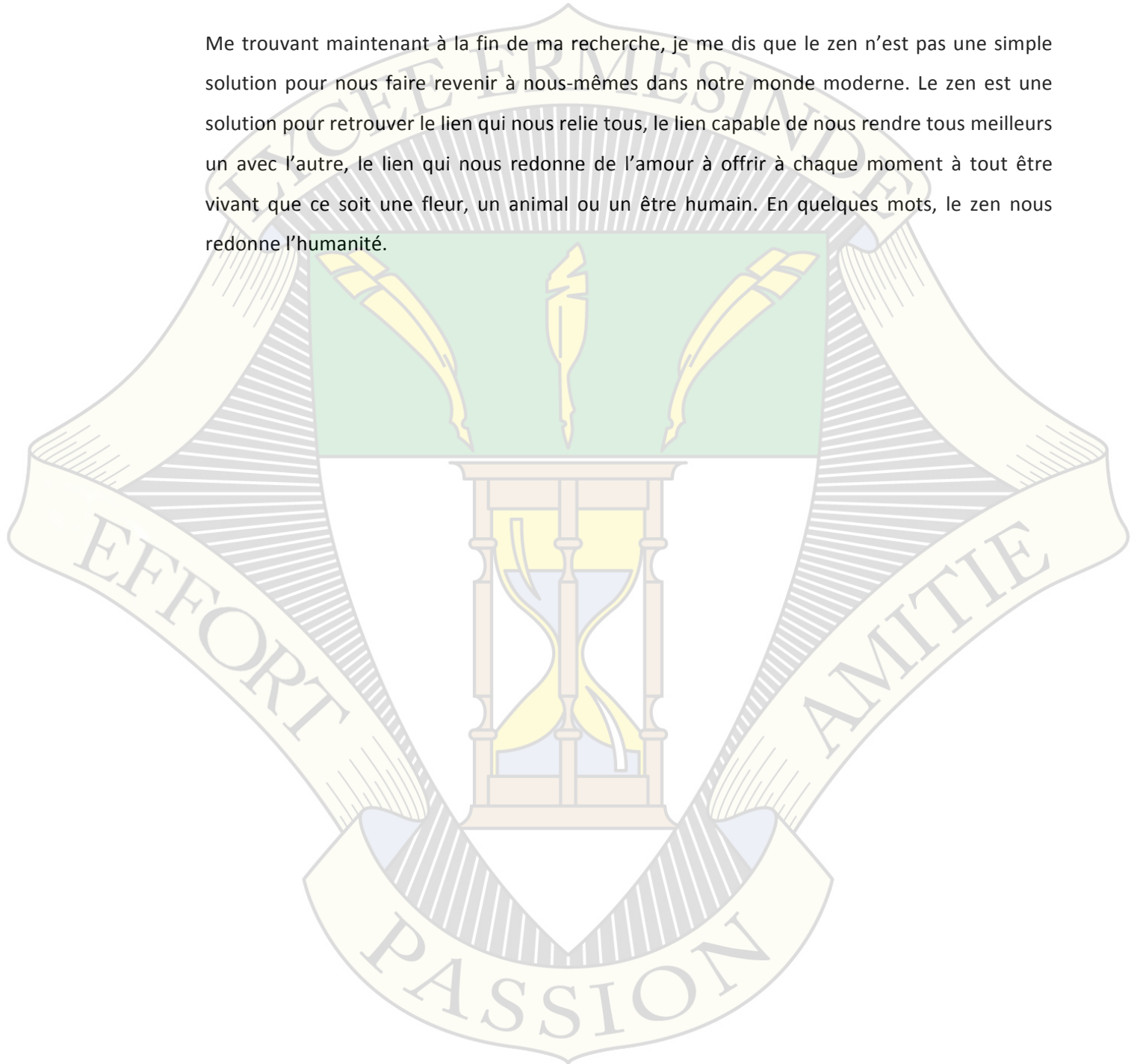
De plus, le zen donne beaucoup d'importance à une période passée dans un monastère zen pour réellement trouver la paix intérieure. Ce n'est pourtant pas un choix désiré par tous, car certains voudraient justement réussir à trouver leur paix d'esprit uniquement par eux-mêmes dans leur environnement, sans se diriger vers une voie monacale.

Étant donné que certains points du zen ne sont donc pas applicables dans notre vie de tous les jours, nous pouvons toujours nous appuyer sur les différents points qui fonctionnent le mieux pour nous. Nous devons cependant être conscients du fait que ces différents points ne seront qu'un petit grain de sable face au vaste océan qu'est le zen.

Mon idée du zen s'est énormément métamorphosée au cours de mes recherches. En relisant mes notes, j'ai réalisé que j'avais commencé ce travail de façon assez individualiste, centrée principalement sur une recherche personnelle, sur une solution au stress et ainsi de suite. Ensuite, en faisant mes recherches j'ai compris que le zen était bien plus profond qu'un simple remède pour résoudre nos problèmes modernes. C'est un vrai et propre chemin spirituel de pure bonté, d'amour et de sagesse envers le monde. Je découvris de nombreuses critiques de

la part de l'Orient, sur la superficialité de l'utilisation du zen dans le monde occidental. L'on reprochait aux sociétés occidentales de faire du zen une simple mode visant à améliorer la condition psychologique d'individus en crise. En découvrant cela, j'ai eu profondément honte de moi-même, car même si au début de mon travail je voulais prouver que le zen était bien plus qu'une simple mode, je suis tout de même tombée dans mon propre piège.

Me trouvant maintenant à la fin de ma recherche, je me dis que le zen n'est pas une simple solution pour nous faire revenir à nous-mêmes dans notre monde moderne. Le zen est une solution pour retrouver le lien qui nous relie tous, le lien capable de nous rendre tous meilleurs un avec l'autre, le lien qui nous redonne de l'amour à offrir à chaque moment à tout être vivant que ce soit une fleur, un animal ou un être humain. En quelques mots, le zen nous redonne l'humanité.



8. Bibliographie

(s.d.). *Le Point* .

Association Bouddhiste Zen d'Europe. *Les Quatre Nobles Vérités*. Consulté le 25.01.2015 sur <http://www.abzen.eu/fr/enseignement/enseignement/19-les-quatre-nobles-verites>

Association Bouddhiste Zen Deshimaru. (s.d.). *Biographie du Maître Zen Eihei Dogen (1200-1253) - Partie II*. Consulté le 03 15, 2015, sur Zen-Lignée de Deshimaru: <http://www.zen-deshimaru.com/fr/zen/biographie-du-maitre-zen-eihei-dogen-1200-1253-partie-ii>

Babelio. (2007-2014, 01-12 01-31). <http://www.babelio.com/auteur/-Marc-Aurele/111115/citations>. Consulté le mars 15, 2015, sur <http://www.babelio.com/>: <http://www.babelio.com/auteur/-Marc-Aurele/111115/citations>

Gauvin, F. (2014, juillet/août 1). Le paradis sous les pruniers. *Le Point Références- Aux origines de la méditation* .

Hanh, T. N. (2013, 11 10). Conversations on Compassion with Tich Nhat Hanh. (S. University, Intervieweur)

La-Philosophie. (2012, 07 29). *La mort n'est rien pour nous (Epicure)*. Consulté le 12 20, 2014, sur La-Philosophie-Philosophie et Citations: <http://la-philosophie.com/la-mort-rien-pour-nous-epicure>

Le Point Références. *Aux Origines de la Méditation*. Paris: n°52, juillet-août 2014

Le Point Références. *Les Grands Maîtres de la Sagesse*. Paris: n°44 mai-juin 2013

Schüle, C. (2014, 04). Selbstfindung: Wie bin ich wirklich? *Die Welt Online* , 5.

Sémioscope. (2005). *La Pyramide de Maslow*. Consulté le 12 12, 2014, sur Le sémioscope: http://semioscope.free.fr/article.php3?id_article=8

Shoshanna, B. *Lo Zen e l'Arte di Innamorarsi*. New York: Il Punto d'Incontro.

Shoshanna, B. (2013). *Vivre Sans Peur*. USA: Pocket.

Steri, C. (2011, 10 27). *Perché il cambiamento ci fa tanta paura?* Consulté le 12 15, 2014, sur Gocce di Psicoterapia: <http://caterinasteri.blog.tiscali.it/2011/10/27/perche-il-cambiamento-ci-fa-tanta-paura/>

Yuno Rech, Roland. Zen et éveil par maître Roland Yuno Rech. Consulté le 15.03.2014 sur <http://zen-nice.org/sangha/Zen-et-eveil-par-Maitre-Roland.html>

