

LA VAGUE BOUDDHISTE

(3 422 MOTS)

RESTER ZEN

CE QUE NOUS APPREND LA SAGESSE ASIATIQUE

intro
Apport
Bouddhiste

Yoga, shiatsu, bouddhisme, taekwondo, qi, tantrisme... Petit à petit, les pratiques, philosophies et religions venues d'Asie entrent dans nos mœurs. Qu'y cherchons-nous ? Qu'y trouvons-nous ? Changent-elles vraiment notre manière d'appréhender le monde ?

Il y a quelque temps, le quotidien américain *Herald Tribune* affirmait : « Pour éprouver votre bien-être spirituel, vous devez absolument vous rendre en France. Oui, en France ! ».

L'Hexagone aurait-il supplanté la Californie chez ceux qui recherchent le nirvana ? Pas encore, mais on est sur le chemin, comme disent les maîtres zen. Depuis quelques années, notre pays s'ouvre avec la passion du néophyte aux pratiques, philosophies et religions venues d'Asie. « Aux Etats-Unis, en Allemagne ou au Royaume-Uni, les sagesse orientales ont trouvé, depuis le début des années 1980, une résonance beaucoup plus forte, explique l'éditeur Guy Trédaniel, un précurseur. Mais, en France, on est en train de rattraper ce retard à toute vitesse. Il y a encore deux ans, parler du taoïsme en couverture d'un magazine aurait été une aberration. Aujourd'hui, c'est normal. »

2
Isles
aspects de
la vie

Depuis l'engouement pour l'orientalisme, au début du XX^{ème} siècle, la France n'avait jamais connu un tel attrait pour les philosophies et les modes de vie venus d'Asie. Outre le spirituel, cette curiosité touche tous les domaines de notre existence - de la santé à la manière d'agencer son appartement - tandis que, depuis plusieurs années, le cinéma, la musique, la littérature et la mode louchent vers le Japon, l'Inde et la Chine.

3
commerce
n'est pas
un in.

Une passion devenue un marché. L'Oréal a baptisé « Zen » une ligne de produits, créée par le styliste Tan Giudicelli, composée de petits galets pour le bain, lisses, comme ceux que l'on trouve dans un jardin japonais, et d'un parfum qui clame « Zen est en moi ». « Quand, il y a cinq ans, nous avons racheté le nom au japonais Shiseido, qui l'avait déposé pour lui-même, on nous l'a cédé en rigolant, raconte Giudicelli. Maintenant, ils voudraient le récupérer. »

4
langage

Carrefour, la Société générale et plusieurs grands groupes pharmaceutiques font désormais appel à Superzen. Un nouveau héros de bandes dessinées ? Non, une entreprise, créée il y a deux ans, spécialisée dans les massages express inspirés du shiatsu, qui viennent soulager leurs salariés en quinze minutes.

[...] Les clients des hôtels Ibis sont aujourd'hui accueillis par une petite pancarte posée sur leur oreiller : « Restez zen ». Le mot, qui a fait son apparition dans le vocabulaire courant vers 1993, est devenu français en 2000, quand le Petit Larousse lui a ouvert ses pages : « Adj. synonyme de calme, serein, décontracté. »

5
internet
conférence

Une véritable « zenorgie » est à l'œuvre : en cliquant sur le mot « zen » dans le moteur de recherche Google, on trouve pas moins de 950 000 références. Hisanori Isomura, président de la Maison de la culture du Japon à Paris, qui prépare un cycle de conférences sur le sujet, en a recensé plus de 200, rien que dans la capitale, l'année dernière.

6
diversifier
prod
marketing

« Dans les rayons des supermarchés, explique Martine Leherpeur, créatrice d'un très suivi cabinet de tendances, on est passé de la soupe chinoise toute faite à des produits élaborés : thé vert, ginseng, soupe miso. Ma femme de ménage portugaise est partie en vacances avec son wok et son rice cooker », raconte-t-elle. La prochaine fois, ce sera sans doute avec le Grand

novembre à la culture

Livre tibétain de la vie et de la mort. La publicité, excellent baromètre de nos humeurs, a intégré, en douceur, les idées venues de Chine ou du Tibet. La dernière campagne d'Air France est, selon Eric Tong Cuong, président de l'agence qui l'a réalisée, un « hymne à la lenteur ». Un avion, presque irréel, passe entre les doigts d'une femme en train de méditer, assise en position du lotus. « Faire du ciel le plus bel endroit de la terre », susurre la pub sur musique zen. Et la campagne de Wanadoo, filiale de France Télécom, aurait pu être concoctée par un lama : « Génération positive », clame-t-elle. « C'est exactement le message des maîtres bouddhistes quand ils adjurent leurs disciples : "Ne vous préoccupez pas de demain", explique l'écrivain Nguyen Huu Khoa, auteur de *Petite Histoire du tchan*. »

Regardez autour de vous. Votre voisin vous parle de qi (énergie) : prononcez « tchi ». Vos collègues font des stages de tantra, tandis que vos enfants se sont mis au taekwondo et que vous-même vous êtes inscrit à un cours de hatha yoga. Le soir, après votre séance d'acupuncture, pour vous détendre, vous allez dîner au Nirvana, où un tapis de pétales de rose vous conduit jusqu'à la piste de danse.

Le grand historien anglais Arnold Toynbee avait prédit que « l'arrivée du bouddhisme en Occident pourrait se révéler l'événement le plus important du XX^{ème} siècle ». Il s'était trompé de quelques années, mais son intuition était bonne. Pourquoi sommes-nous soudain attirés vers l'Orient, mais un Orient débarrassé de son exotisme ? Quelle nourriture intellectuelle ou spirituelle y trouvons-nous ? Quels enseignements peut-on trouver dans la pratique du yoga, de la méditation ou l'utilisation du *Yijing* ? La « sagesse » asiatique peut-elle nous aider à mener notre vie de manière plus harmonieuse ?

Juif new-yorkais, docteur en mathématiques et moine sôtô, auteur du récent *Comment accommoder sa vie à la manière zen*, Bernie Glassman assure qu'à l'orée du XXI^{ème} siècle les individus, inquiets des mutations du monde, aspirent confusément à ce que les maîtres zen appellent le « repas suprême » - « une vie vécue pleinement et complètement, sans aucune réserve ». En tout cas, les livres de recettes de vie font de sacrés scores de vente. Robert Laffont a écoulé près de 215 000 exemplaires de *L'Art du bonheur*, du dalaï-lama. Son *Art de la compassion*, sorti en mai dernier, s'est déjà arraché à plus de 21 000 unités. Chez Trédaniel, *Le Petit Livre du feng shui* s'est vendu à 50 000 exemplaires, et le *Kama-sutra illustré*, lui, à 15 000. La popularité récente du thé - pas seulement du thé vert - dans un pays qui a longtemps vénéré le « petit noir » illustre cette recherche de calme et de distance par rapport à l'agitation de l'Univers. « Je bois du thé pour oublier le bruit du monde », disait le sage chinois T'ien Yi-Heng. Une formule reprise à leur compte par les amateurs d'aujourd'hui.

Un exemple qui n'est pas anecdotique. La philosophie orientale, contrairement à l'occidentale, s'interdit de dissocier le corps et l'âme - les Orientaux y ajoutent le souffle - l'individu et le collectif. La sagesse s'inscrit dans un mode de vie. Un formidable marché pour les vendeurs de potions magiques New Age. Mais aussi une réelle alternative pour les déçus d'Aristote, de Descartes et de Jésus. « Depuis trois ans, analyse Guy Trédaniel, on constate une véritable révolution des mentalités. Dans les philosophies orientales, on traite tout dans son ensemble : la sexualité, l'alimentation, la santé, le yin et le yang. C'est une démarche que l'on appelle "holistique". Le bien-être est un tout. »

Désormais, les Français usent de l'Orient « à la carte ». Il y a ceux qui se sont lancés dans le yoga ou qui font du tai-chi le samedi, dans un square de leur ville, parce que ces pratiques leur « font du bien », mais sans en attendre un quelconque bienfait spirituel. D'autres, insatisfaits de la science occidentale, qui ne les libère pas de leurs maux, s'abandonnent aux médecines alternatives, sans en espérer d'illumination mystique. D'autres, enfin, courent aux conférences sur le zen, partent en retraite spirituelle dans le monastère de Kaju Ling, en

Tournez la page S.V.P.

vie quotidienne

Problèmes

recherche d'idéal

10

11 dissociation des points asiatiques

↳ physique, médicale, spirituelle

Vecteur d'idée zen publicité Air F FT

Après les couches de la vie les 5 ges

Quel but ?

explos des ventes de livres

thé ? café

proba l'unir l'individu en lui-même - chercher

Bourgogne, ou se retirent au village des Pruniers, chez le maître vietnamien Thich Nhat Hanh. Tous ces Français, babas ou bobos, n'imaginent pas un instant faire partie de la même famille. Pourtant, ils ont tous trouvé, dans les philosophies venues d'Asie, quelque chose qui les aide à mieux vivre.

rs ont le commun
↓
Asie
men-é

12 Pour Anne Garrigue, qui prépare un essai sur le sujet (Besoin d'Asie, chez Picquier), cet attrait pour l'Orient est la conséquence d'une crise du « je ». « En Occident, on est arrivé dans une impasse. Les gens veulent aller au-delà du "moi". On recherche maintenant une liberté dans un cadre formel », explique-t-elle. Pour les 20-25 ans qui ont grandi avec les mangas plutôt qu'avec Mickey, le terreau est prêt. Cette génération a intégré l'Asie, comme les précédentes avaient adopté les valeurs américaines. « J'ai rencontré un interne en médecine qui m'a expliqué qu'il faisait du yoga parce qu'il avait besoin de se "recentrer", raconte Anne Garrigue. Moi, à 20 ans, je n'avais même pas conscience de ce concept. »

cris du moi
↓
attrait par l'Orient

jeunes
prédisposés à intégrer l'Asie

13 L'homo occidentalis, moins sûr de lui qu'hier, peut-être plus modeste, essaie de faire la synthèse entre les deux continents, de trouver un nouvel équilibre personnel. « Dans les sociétés asiatiques, explique l'écrivain Dennis Gira, directeur adjoint de l'institut de sciences et de religions à l'Institut catholique de Paris, on recherche l'harmonie plutôt que la maîtrise. L'être humain fait partie de l'Univers, mais il n'occupe pas forcément une place privilégiée. Cette harmonie est recherchée en toutes choses. » [...]

double
ns occident
ai
↓
cherche
à équilibre
harmonieux

14 Cette rencontre avec l'Orient passe souvent par le corps. On commence par le yoga, puis on passe à la santé ou même à la spiritualité. « L'essentiel, dans l'approche orientale, c'est une certaine culture du corps et de la respiration, explique Jean Mouttapa, directeur de la collection Spiritualités chez Albin Michel. Le corps est le véhicule de la démarche spirituelle, un peu comme dans l'Eglise orthodoxe, alors que, chez nous, tout est dans la tête. » En revoyant des images de l'émission dominicale Gym Tonic, avec Véronique et Davina démontrant les secrets des abdominaux d'acier et des mollets de marbre, on perçoit le chemin parcouru depuis les années 1980. De l'aérobic au yoga et au tai-chi-chuan, le saut est intersidéral.

physiq
↓
médicale
↓
spirituel
rien
ne saurait
prévoir

15 La Fédération française de tai-chi-chuan compte aujourd'hui 15 000 licenciés et 600 associations dans toute la France. « Dans mon quartier, raconte Buon-Huong Tan, directeur de L'Empire des thés, une boutique inspirée de ce nouvel air du temps qui vient d'ouvrir dans le XIII^{ème} arrondissement parisien, il y a tellement de participants au groupe de tai-chi du dimanche matin qu'il a fallu le scinder en deux. » Le tai-chi (*chi*, ou *qi*, signifie énergie, souffle) prétend permettre l'unification du corps et de l'esprit, lutter contre le stress et améliorer la concentration. « Le tai-chi est un art martial interne, alors que le judo ou l'aïkido sont des arts martiaux externes, confie Marianne Plouvier, secrétaire générale de la Fédération française. Cette philosophie, juste en lisière de la religion, est fondée sur le taoïsme, qui replace l'individu au centre de la nature, via l'énergie. »

Définir du tai-chi

15
tai-chi
en croissance
des participants
parquons

16 En réalité, nous interprétons ces disciplines avec nos yeux d'Européens, modifiant ainsi leur nature. « L'Occident a vite fait de transformer une pratique en technique, regrette Jean Mouttapa. On veut ainsi faire du yoya pour quelque chose. » Pour être plus performant, par exemple, alors qu'il s'agit, dans l'esprit oriental, de se réconcilier avec l'Univers. Pourtant, c'est parce que les arts martiaux traditionnels ont fait leur place en France depuis longtemps que le goût de l'Asie s'est infiltré peu à peu dans notre culture. « Beaucoup de Français sont comme Monsieur Jourdain, constate Dennis Gira. Ils pratiquent sans le savoir une voie (*dô*): judo, aikido, shudo [calligraphie], etc. A l'origine, le judo, par exemple, est plus qu'un sport. C'est la voie qui importe, pas la victoire ou la défaite. » Dans L'Art zen du tir à l'arc, il est dit que le mouvement juste importe plus que d'atteindre la cible. Le but suprême est de parvenir à abolir la distinction entre le geste, le corps, le bras. Les *dô* sont des voies pour l'effacement

16
prélude
européen
divergence
entre asiat
europé
↓

Infiltrer par les 2^{es} m. Kaux
Le moyen qui compte + que le but

de soi. Dans les combats de samouraïs, la tradition veut que celui qui pense perde, soulignant ainsi les limites de la réflexion : un concept peu évident pour l'Européen nourri au rationalisme.

Selon l'écrivain Dominique Lormier, les sages asiatiques nous apprennent aussi à sortir du mode manichéen sur lequel nous fonctionnons depuis Aristote. « La pensée dualiste, explique Lormier, affirme que toute chose est ou n'est pas. Il n'y a pas de troisième solution. Il faut choisir entre deux propositions contradictoires : si l'une est vraie, l'autre est fausse. » Le bouddhisme ne se limite pas à cette réflexion binaire.

Tout en nous encourageant à fondre notre ego dans le cosmos, les philosophies venues d'Asie nous enseignent aussi que contrairement à ce que nous croyons, les causes de notre infortune ou de nos malheurs sont en nous et non à l'extérieur. L'individu a un rôle actif à jouer. « Alors que l'Orient propose un discours responsabilisant, qui incite à reprendre les commandes sur nous-mêmes, en Occident, soit les microbes, soit nos parents sont responsables de nos problèmes », ironise Michel Odoul, fondateur de l'Institut français de shiatsu. Son livre *Dis-moi où tu as mal* a dépassé les 150 000 exemplaires depuis sa sortie en 1994. [...]

Depuis la publication, en 1911, des deux livres d'Alexandra David-Neel *Modernisme et bouddhisme* et *Le Bouddhisme de Bouddha*, mais surtout, en 1926, de son célèbre *Voyage d'une Parisienne à Lhassa*, la France s'est passionnée pour les religions et les cultures venues d'Asie. Le bouddhisme prend d'abord pied aux Etats-Unis, à l'occasion du Parlement des religions, à Chicago, en 1893 - un événement considérable pour sa diffusion. A partir des années 1930, il essaime, grâce à l'universitaire Daisetz Teitaro Suzuki, qui introduit, avec son *Essai sur le bouddhisme zen*, la méditation assise, née en Inde. Dans les années 1960, les films d'Arnaud Desjardins présentés à la télévision - *Le Message des Tibétains*, *Himalaya, terre de sérénité* - auront un impact très fort. Matthieu Ricard avoue qu'ils ont eu une part déterminante dans sa conversion. Au même moment, les maîtres tibétains, contraints à l'exil à la suite de la répression chinoise dans leur pays, entrent en contact avec l'Ouest. Au cours des sixties, les hippies popularisent les enseignements venus d'Inde - les Beatles et le gourou Maharishi Mahesh - et du Japon. La fondation, en 1971, du dojo zen de Paris sera un tournant dans l'implantation du bouddhisme en France. La popularité du dalaï-lama, surtout à partir de l'obtention de son prix Nobel, en 1989, qui déclenchera la dalaï-lama-mania, donne enfin un puissant coup d'accélérateur à la propagation de toutes ces idées.

Peu à peu, les Européens commencent à prendre à leur compte cette façon plus intuitive de percevoir le monde. Selon un rapport de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) de mai 2002, 42% des Français ont recours à ces médecines dites « douces ». A Paris, le centre Les Temps du corps, ouvert depuis deux ans, propose une initiation aux méthodes de la médecine chinoise, autour de la notion de *yanshen* (mot chinois : « nourrir sa vie »). Même la médecine traditionnelle adopte certaines des pratiques orientales pour tenter de pallier sa relative impuissance face aux maladies fonctionnelles chroniques. Ainsi, après avoir rejeté l'acupuncture, elle l'a faite sienne : seuls ceux qui ont prêté le serment d'Hippocrate sont officiellement autorisés à la pratiquer. « En Chine, en Corée ou au Japon, explique Hisanori Isomura, les maladies comme l'allergie ou les rhumatismes ne sont pas soignées qu'avec des médicaments. Il faut traiter l'individu dans son ensemble. »

[...] Pour ralentir le rythme emballé de notre vie, Paule Salomon, philosophe, pionnière du développement personnel, a créé ce qu'elle nomme des « micropratiques ». Leur but : nous permettre de nous reconcentrer sur la vie quotidienne, éviter de faire les choses mécaniquement. Ses « trucs » utilisent la respiration et des mouvements. Ou comment être zen en deux minutes... Le moine bouddhiste Thich Nhat Hanh, lui, compose de courts poèmes à réciter pendant que l'on se lave les mains ou que l'on boutonne sa veste, pour être

Tournez la page S.V.P.

pleinement conscient de ce que l'on fait. « Même laver les assiettes après un repas peut être un plaisir, assure-t-il, si vous y mettez toute votre attention. » Chaque acte accompli dans cet état contient en lui une parcelle de sacré, affirment les bouddhistes.

Sacraliser des actes

22

Si cette attitude aurait pu faire sourire il y a encore peu, le plaisir trouvé dans les gestes les plus banals - le phénomène « première gorgée de bière » - résonne aujourd'hui avec les aspirations des Français. Une récente étude Nielsen, qui a suivi leur état d'esprit depuis 1998, relève que les mots importants sont désormais : humilité, modestie, respect.

Correspond
aux
états
d'esprit

23
vie occidentale
remplacée
par zen
car on a
de la peine
du dojo zen
Comme le constate Jean-François Revel dans *Le Moine et le philosophe*, le livre qu'il a écrit avec son fils, Matthieu Ricard, « le bouddhisme comble un vide créé, dans les domaines de l'art de vivre et de la morale, par la désertion de la philosophie occidentale ». C'est sans doute pour cela que le dojo zen de Paris attire en masse les curieux lors de ses séances d'initiation du samedi après-midi. « Les gens cherchent simplement à vivre en paix. Ils sont stressés, mal dans leur peau, parfois dans des états psychologiques limites, explique-t-on à l'Association zen internationale. Le zen est pour eux l'ultime recours. » Une démarche que réprouvent ceux qui pratiquent véritablement. « Dans ces religions, certains ne viennent pas chercher une connaissance de l'autre, regrette Jean Mouttapa, mais des remèdes pour leurs névroses personnelles. »

24
Le bouddhisme, qui a inscrit le bonheur comme but de l'existence, offre à ses disciples des instruments *low tech*, utilisables par tous, aidant à trouver une certaine sérénité ou au moins un détachement. « Le zen, c'est zazen », aime à dire, avec humour, Jean Mouttapa. En clair : il faut savoir s'asseoir simplement, sans autre but que de faire le vide en soi. Il est important d'arriver à intégrer cette gratuité, affirme-t-il. « La pratique zen nous apporte une certaine équanimité, assure le moine sôtô Bernie Glassman. Quand nous sommes abattus ou qu'un événement imprévu nous envoie au tapis, nous nous relevons et retrouvons notre équilibre plus rapidement. » Par osmose, ces idées ont alimenté tout le mouvement sur le potentiel humain et la confiance en soi. « Deviens ce que tu es », intime le slogan pour Lacoste. Les techniques du développement personnel - travaillant sur les peurs et le doute qui, souvent, nous paralysent - sont imbibées de l'idéal bouddhiste : le « non-doute ».

25
[...] Curieusement, le monde de l'entreprise a vu tout le profit qu'il pouvait tirer de Lao-tseu et de Confucius. L'intuition est désormais valorisée, inspirée de la place faite, dans les philosophies orientales, à tout ce qui n'est pas perceptible. Au nom de l'interdépendance des êtres au sein du cosmos, on préfère maintenant la coopération à la rigidité hiérarchique. Le « lâcher-prise » fait des émules : on découvre qu'il peut être contre-productif de s'acharner à atteindre un objectif. « On obtient des résultats à court terme, explique l'Américaine Carol Orsborn, chef d'entreprise et auteur d'un essai intitulé *How Confucius Would Ask for a Raise* [Comment Confucius demanderait une augmentation]. Mais, dans la nature, tout fonctionne selon des cycles et en fonction d'un équilibre. Pour ne pas perdre de vue nos buts, il faut des moments de calme, de contemplation et d'écoute. » Il faut donner du temps au temps. Et, comme pour l'archer zen, ce qui compte, c'est le « geste juste », un précepte qui a inspiré tout le mouvement du développement durable. L'entreprise néobouddhiste « se préoccupe moins des résultats que de la manière dont ils sont obtenus », affirme Yvon Chouinard, PDG de la marque de vêtements Patagonia, pionnier de cette vision de l'entreprise. Bien sûr, il y a des contre-exemples, comme Enron.

Entrepreneur

Concept
l'ent
changé

26
Dans leur enthousiasme à s'approprier des philosophies et des pratiques qui, croient-ils, dispensent l'harmonie et l'équilibre, les Français ont tendance à faire leur shopping en édulcorant ou en écartant ce qui est trop rigoureux ou inadapté au style de vie occidental. « La sagesse orientale filtrée par notre individualisme, ce n'est plus de la sagesse orientale,

→ dur
durable

ni plus

l'Asie n'est pas la panacée

préviennent Dennis Gira. Cela dit, l'Asie ne répond pas à toutes les questions de la vie. Le zen ne rend pas automatiquement tout le monde heureux.»

27 *de occidentaux*
amalg
Même les maîtres zen mettent en garde les Européens contre tout engouement excessif. Ne comparons pas toujours le pire de l'Occident avec le meilleur de l'Orient, implorent-ils. Au moment où nous nous tournons vers le Japon, le Tibet, l'Inde ou la Chine, ces pays, eux, n'ont jamais été aussi intéressés par ce que l'Occident pourrait leur apporter. Nous sommes peut-être juste au moment où la dualité va s'estomper. Nous pouvons être à la fois occidentaux et non-occidentaux. Lao-tseu approuverait.

↳ pas hs comparables

*l'Occident et l'Orient s'interpénètrent
l'un à l'autre. ≠ seront atteints*

*L'Express
15 août 2002*