

Tōzan

ENTRE NUAGE ET EAU

Le quotidien d'un apprenti moine zen

ÉQUATEURS

Ouvrage édité par Jeanne Pham Tran.

ISBN : 978-2-3828-4349-9.

Dépôt légal : janvier 2023.

© Éditions des Équateurs / Humensis, 2023.

170 *bis*, boulevard du Montparnasse, 75014 Paris.

editions-des-equateurs@orange.fr

www.editionsdesequateurs.fr

« [...] nous ne savons plus arrêter nos gestes ; nous voulons être sûrs que notre cœur bat ses soixante-dix coups par minute, que nous ne perdons rien de ce qu'il faut faire ni de ce qu'il faut voir ; nous n'osons plus pénétrer nulle part les mains dans les poches, de peur d'être pris pour des oisifs. Et nous ne voyons pas qu'en nous hâtant de toucher aux choses et de les prendre nous risquons de ne plus les comprendre et même de les perdre à jamais... »

Paul Gadenne, *Discours de Gap*.

« C'est pourquoi le maître zen Dōgen a dit : [...] Suivre le maître, suivre les soutras – tout cela signifie se suivre soi-même. Les soutras sont une expression de vous-même. Le maître est VOTRE maître. Lorsque vous voyagez très loin pour rencontrer des maîtres, cela signifie que c'est pour vous rencontrer vous-même que vous voyagez très loin. Lorsque vous cueillez une centaine de mauvaises herbes, vous vous cueillez cent fois. Et quand vous grimpez à dix mille arbres, c'est sur vous-même que vous grimpez dix mille fois. Comprenez que quand vous pratiquez de cette manière c'est sur vous-même que vous pratiquez. En pratiquant et en comprenant ainsi, vous lâcherez prise et trouverez la vraie saveur de votre moi pour la première fois. »

Kōshō Uchiyama, *Pour vous qui avez décidé de devenir moine zen*.

Sommaire

| | |
|---|-----|
| Avant-propos | 11 |
| 1. Sans rien chercher, juste s'asseoir | 19 |
| 2. Le disciple doit créer le maître | 51 |
| 3. La bouche d'un moine est comme un four | 73 |
| 4. Les singes aussi tombent des arbres | 97 |
| 5. Le chemin des montagnes | 127 |
| 6. Arranger l'esprit | 139 |
| 7. Si vous jetez une pierre... | 157 |
| 8. Même un cristal peut être poli | 175 |
| 9. Les voix de l'impermanence | 191 |
| 10. L'éclat des rizières | 209 |
| 11. La vraie pratique | 225 |
| Remerciements | 237 |

Avant-propos

J'ai toujours été curieux. À ma naissance, la sage-femme fit remarquer à ma mère que mes mains restaient en permanence grandes ouvertes, comme pour mieux capter ce monde fabuleux et inconnu qui s'offrait à moi pour la première fois, là où la plupart des nourrissons gardent les poings fermés et se recroquevillent sur eux-mêmes. Tout commence certainement là.

On me demande souvent comment j'en suis arrivé à devenir moine zen, qui plus est au Japon, à presque 10 000 kilomètres de cette belle vallée de la Loire qui m'a vu grandir. J'avoue ne jamais bien savoir quoi répondre à cette question pourtant attendue. La vie est surprenante et vous trimballe d'un endroit à l'autre. Un jour, sans trop faire attention, vous vous retrouvez enveloppé d'une longue robe noire, assis sur un coussin de méditation, un chapelet au cou, dans un petit temple perdu au fond d'une montagne enneigée. Il me serait facile de faire un grand récit permettant

de contenter tout le monde, liant chaque fragment de ma vie avec une logique implacable permettant d'expliquer mon parcours jusqu'à maintenant. Mais, pour être honnête, je n'ai rien vu arriver.

Je suis d'un naturel introspectif, préférant le calme à la vitesse et la quiétude au bruit de la société. Depuis l'enfance déjà, j'aimais me promener des heures en longeant les calmes rives du Cher. Je flânais souvent dans le cimetière situé non loin de la maison de mes grands-parents, observant les noms inscrits sous ces grosses croix qui ne m'évoquaient pourtant rien. En bon fils unique, je pouvais rester silencieux dans ma chambre des journées entières, passant le temps à regarder par la fenêtre, explorant le monde lointain en imagination.

N'ayant reçu aucune éducation religieuse, ma rencontre avec le zen fut le produit d'une conjugaison de hasards. Peut-être n'aurais-je jamais plongé dans le bouddhisme si je n'avais pas croisé les bonnes personnes au bon moment, si je ne m'étais pas tourné vers les bons temples, si je n'avais pas lu les bons livres. Entrer en religion n'est pas une simple histoire d'adhésion intellectuelle, on ne devient pas pratiquant par simple amour de la pensée d'un maître chinois ou de la cosmologie indienne. Cela touche à l'instinct, au ressenti intime, à une forme de résonance profonde et intérieure. Une vocation, diront certains.

Lorsque je me suis assis pour la première fois sur un coussin de méditation, dans une petite salle pari-

sienne où trône une modeste statue du Bouddha, j'ai eu ce sentiment étrange d'être rentré chez moi, comme l'évidence d'être enfin là, à la place que la vie m'avait attribuée en secret. J'étais à l'époque dans un cheminement personnel encore très hésitant, je voulais éprouver la question de la vie intérieure, conscient que la connaissance de soi passe par un au-delà de la connaissance livresque. Je savais qu'il était temps pour moi de m'engager dans une tradition religieuse solide, sans savoir exactement laquelle. Je me suis alors rendu dans un petit dojo zen quelconque trouvé sur internet. Tout mon avenir allait prendre sens dans cette première heure de méditation, comme quelque chose d'irréversible qui allait décider du reste, ressemblant à ce converti décrit par Claudel : « Un homme qu'on arracherait d'un seul coup de sa peau pour le planter dans un corps étranger au milieu d'un monde inconnu. »

J'ai très vite compris qu'une religion, quand bien même son message serait universel et partout diffusible, serait plus facilement compréhensible dans son milieu naturel. Il est difficile d'étudier les éléphants au Groenland. Le Bouddha ne parlait pas japonais, et il est inutile de partir habiter en Asie pour vivre les enseignements du bouddhisme. Malgré tout, le mot « zen » est aujourd'hui en France utilisé à toutes les sauces, pour vendre du shampoing, des massages, des éponges recyclables ou des formations en bien-être. Il y a même un « salon zen » chaque année à Paris pour écouler tout cela. Certains pratiquants bouddhistes

eux-mêmes sont pétris d'une vision exotique et romantique de la Voie, affirmant un peu rapidement que le zen peut se résumer à la seule pratique de la méditation, le *zazen*. L'instrumentalisation consumériste du bouddhisme est partout. Et, d'un très bon ami catholique, j'avais retenu le sage conseil qu'il fallait se défier des chemins n'ayant pour but que d'améliorer le « moi », voies qui sous couvert de bonnes intentions ne feraient que prolonger l'égoïsme ordinaire.

Ne sachant alors pourtant pas encore que le zen ne se comprend pas mais se vit, l'idée de partir au Japon pour découvrir le bouddhisme s'est donc rapidement esquissée. Avant mon départ au sortir de l'hiver 2018, je venais de quitter un emploi administratif et monotone en « ingénierie urbaine ». Un travail indéfinissable en une courte phrase est forcément suspect, et je crois que personne n'a jamais vraiment compris ce que je faisais derrière mon ordinateur. Moi non plus d'ailleurs. J'avais jusque-là enchaîné des études croisant la géographie urbaine et la philosophie, des expériences professionnelles et personnelles, sans jamais réussir à trouver ce sur quoi poser définitivement mon esprit.

Je suis arrivé à Kyoto à la veille de mes 26 ans, avec une seule idée en tête : découvrir le zen sous toutes ses formes. Tout en apprenant le japonais dans une petite école de langue située non loin du palais impérial, j'utilisais mon temps libre pour visiter les temples, rencontrer des moines, voir sur le terrain ce

que j'avais trop longtemps lu dans les livres. Cette étape initiatique de deux ans m'a énormément aidé pour la suite. J'ai pu apprendre la langue correctement et percevoir ce qui dans la pensée japonaise rendait l'approche du zen si particulière.

Contrairement à l'image d'une tradition que l'on présente souvent comme une spiritualité laïque, j'ai découvert un monde basé sur la foi, la dévotion, les rites, les prosternations, l'éthique quotidienne. Le bouddhisme japonais n'a rien d'une spiritualité pure et parfaite détachée des réalités matérielles et des aléas humains. Plutôt, il constitue une religion plurielle énorme, enchâssée dans une histoire mouvante, un vaste corpus de textes rédigés dans une langue complexe, une iconographie aussi importante que fascinante. Sans ces éléments qui le composent, il est certain que l'enseignement du Bouddha ne nous serait pas parvenu.

J'aurais pu en rester là. Après tout, je pratiquais le zen en tant que laïc lors des événements organisés dans les temples de Kyoto, j'étudiais les textes pour approfondir ma compréhension personnelle, j'échangeais sur le bouddhisme avec mes proches. Mais quelque chose en moi s'est obstiné. Peut-être est-ce une simple spécificité de mon caractère : j'aime aller au bout des choses. J'ai donc décidé de devenir *unsui*, « nuage et eau », terme utilisé pour décrire un jeune moine zen itinérant, passant de temple en temple, de maître en maître, d'expérience en expérience sur l'interminable chemin de la libération et de l'Éveil.

J'ai alors rejoint le temple Antai-ji, fondé à Kyoto en 1923 par Oka Sotan, moine de la branche Sōtō du bouddhisme zen japonais. Ayant déménagé dans la préfecture de Hyogo, sur l'île principale de Honshu, le temple isolé dans les montagnes fonctionne en autosuffisance, avec ses propres rizières et son potager. Connue dans le monde zen pour avoir été l'un des rares temples de l'archipel à avoir eu à sa tête un abbé étranger, l'Allemand Muhō Noelke, il est désormais dirigé par une nonne japonaise également formée auprès de Aoyama Shundō, Ekō Nakamura, avec qui j'ai pratiqué chaque jour durant deux ans. Contrairement au zen occidental, le zen au Japon est connu pour son approche foncièrement martiale. S'il est important de se garder de tout extrémisme, avancer sur un chemin spirituel demande rigueur, effort et diligence. Se regarder en face et plonger en soi, voir ses limitations et ses imperfections tout en avançant dans les pas des bouddhas et des patriarches n'est pas quelque chose de facile. Sans discipline et une certaine rusticité d'âme, il est selon moi compliqué de suivre un chemin religieux sans risquer de s'égarer. C'est grâce à cette aridité première, je crois, que la finesse et la délicatesse du zen peuvent d'ailleurs éclore.

Ce livre est le produit de cette courte expérience. J'y raconte sous la forme d'un carnet de chroniques thématiques les journées interminables de méditation, la cuisine au temple, les relations entre les moines, la pratique de la mendicité. Ces expériences sont indis-

sociables de la culture japonaise traditionnelle dans laquelle le bouddhisme prend place, et c'est pourquoi le lecteur trouvera certains passages plus explicatifs.

Ne faisant que livrer ce que la vie a bien voulu m'offrir, cet ouvrage n'est en aucun cas un traité doctrinal ou un rapport académique. Le zen devant être intimement vécu dans sa chair et ses os pour qu'il devienne une vérité, il me semble important de rappeler que vous n'apprendrez rien sur la pratique en lisant les lignes qui suivent. Si le bouddhisme n'avait qu'un seul but, il serait de faire découvrir à l'homme sa véritable nature, sa « nature originelle », et c'est pourquoi faire sa propre expérience me semble fondamental.

Lorsque je suis sorti de ma formation au temple en tant que novice, de retour à Kyoto pour vivre dans le quotidien du monde les enseignements que j'avais reçus, plusieurs personnes m'ont demandé de raconter plus en détail ce que j'avais pu vivre. J'ai un certain goût pour la transmission, et j'avais réussi à écrire quelques articles sur mon expérience, mais je ne comptais alors pas écrire un livre.

Contacté par une éditrice bienveillante et soucieuse de ne pas réduire le bouddhisme à une image d'Épinal, après avoir hésité à me lancer dans ce travail d'écriture, j'ai finalement accepté de coucher sur le papier les détails de ma vie monastique. Il existe tant de pratiquants bien plus sérieux, raisonnables et expérimentés que moi, au Japon, en France ou ailleurs, et ce récit n'a pour prétention que de rejoindre les témoignages

des milliers de moines qui m'ont précédé et qui, chacun à leur manière, ont tenté d'exprimer la gratitude envers la Voie.

Mon plus grand souhait est donc que le lecteur puisse par cet ouvrage entrer dans ce monde du bouddhisme japonais qui, par sa forme, pourra lui sembler étrange et lointain mais qui, par ses enseignements, touche au fond du cœur de chaque homme et de chaque femme vivant sur cette terre.

Sans rien chercher, juste s'asseoir

何も求めず、ただ坐るだけ

L'hiver est vite arrivé. Une lourde cape de neige est venue étouffer notre petit temple, qui semble s'enfoncer dans le blanc comme une bûche meurt dans la cendre. Nous venons de fixer les *yuki kakoi*, sortes de grandes plaques démontables en bambou utilisées pour protéger les habitations des chutes de neige. Le bois nécessaire à la cuisine et à la chauffe du bain a été stocké, les derniers *hakusai* et *daikon* ont été récoltés et stockés à l'intérieur de la grange principale. Afin de prévenir les coupures de courant, régulières et pouvant durer jusqu'à plusieurs semaines, nous avons installé un petit générateur dans la bibliothèque. La température extérieure et intérieure étant la même, nous resterons tout l'hiver dans le *hiroma*, la pièce de vie principale, que nous avons équipé d'un poêle à bois. Chaque matin vers 4 heures, avant la première méditation, un moine réchauffe la pièce pour la journée,

espérant ne pas faire fuir la chaleur de cette grande arche de bois et de papier.

La petite route menant au temple est désormais inaccessible, et nous voilà en dehors du monde pour plusieurs mois. Plus de courrier, plus de visiteurs. Les rizières aussi sont entrées dans un profond sommeil, comme emmitouflées sous un épais futon laqué de neige brillante. Au loin, coincé sous un ciel bas et gris, l'écho des cèdres qui craquent a remplacé l'abolement des chevreuils, toute vie semble avoir disparu des montagnes. Depuis le premier étage du temple, le visage collé à la fenêtre du grand couloir, je contemple durant de longues minutes ce paysage d'une ineffable beauté.

Toute l'année, nous parlons de l'hiver. L'hiver qui arrive, l'hiver à préparer, l'hiver à supporter. Certains moines attendent l'hiver avec impatience, d'autres le redoutent. Au sein de la communauté, cette période de confinement extrême dévoile les psychologies les plus fragiles.

Dix ans avant moi, un autre bonze français était présent dans les murs de ce temple. La méditation du matin venait de se terminer, et ce dernier fut victime d'une soudaine crise de claustrophobie. On raconte qu'il s'est soudainement levé de son *zafu*, le coussin de méditation, se ruant vers l'entrée de la cuisine pour y déposer en convulsant tous ses vêtements. Ouvrant difficilement la porte bloquée par les mètres de neige, il s'enfuit du temple, totalement nu, courant tout droit