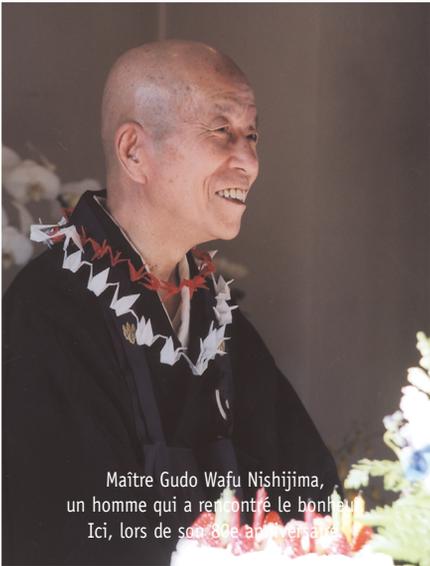


Culture

ZEN



Maître Gudo Wafu Nishijima,
un homme qui a rencontré le bonheur.
Ici, lors de ses 89e anniversaire.

Zen et bonheur

propos recueillis par Pascal Huart,
spécialiste en acupressure
et techniques thérapeutiques orientales
Aide à la traduction, Nathalie Huart

Gtao : Sensei, pouvez-vous me donner votre définition du bonheur ?

Maître Gudo Nishijima : Quand je pense au bonheur, je pense généralement à trois sortes de bonheurs. D'après les bases spirituelles, le bonheur se résume à la bénédiction de Dieu, la prière, ou encore le sacrifice de soi pour les autres. Sur un plan matériel, on pense que le bonheur est de manger royalement, de boire une bonne bouteille de vin ou de vivre dans le luxe. Selon la tradition bouddhiste, on pense qu'un état d'équilibre du système nerveux autonome (SNA) est la définition du bonheur. Le SNA est divisé en deux parties : le système nerveux sympathique (SNS) et le système nerveux parasympathique (SNP). Lorsque le SNS domine le système nerveux parasympathique, les êtres humains se trouvent dans un état de stress, ils ne sont plus capables de se relaxer et de se contrôler. Cela engendre des sentiments de frustrations, de critiques exagérées ou de colères répétitives, qui auront un effet néfaste sur notre corps physique. Un excès de ces émotions négatives ne fera qu'accentuer un déséquilibre organique qui peut par la suite déclencher la maladie. Lorsque le SNP prend le dessus sur le système nerveux sympathique, les réactions sont opposées. Les gens sont généralement trop détendus, n'aiment pas travailler et se complaisent dans la paresse. Cela peut déclencher des sensations de peur, d'anxiété ou un état de déprime. Si l'équilibre du système nerveux autonome est bon, l'état de surmenage ou de léthargie ne se manifeste pas. Une situation aussi paisible porte le nom de

Au cours de ses longs séjours en Asie au sein de divers Dojo, Pascal Huart eut l'occasion de voir passer de nombreuses personnes venant d'univers différents, certaines souffrant de déséquilibres profonds, d'autres en quête de nouvelles expériences, mais toutes à la recherche du bonheur et de la paix intérieure. Maître Wafu Gudo Nishijima, l'un des derniers grands maîtres Zen contemporains, vous fait découvrir le Zen et sa philosophie du bonheur... en toute simplicité.

bonheur chez les bouddhistes. La personne se trouve alors plongée dans un état de satisfaction et de plénitude interne durable. Son rythme de vie est régulier, serein et ne tend plus à l'excès. Ce niveau d'harmonie peut s'appeler bonheur.

Gtao : Comment être heureux dans la vie de tous les jours ?

M. G. N. : La pratique méditative de Zazen est une méthode excellente pour maintenir l'équilibre du système nerveux autonome. Lorsque nous pratiquons Zazen, les jambes croisées et l'épine dorsale à la verticale, les états de surmenage (yang) et de paresse (yin) s'atténuent automatiquement. Tous nos sens sont au repos : on ne pense plus, on n'entend plus, on ne ressent plus. Comme il est étrange de constater que depuis l'Inde aryenne une manière aussi simple d'équilibrer notre système nerveux autonome existe, et que tant de gens soient passés à côté pendant des milliers d'années. En analysant ce phénomène, je pense qu'il est dû à un sous-développement de la connaissance scientifique avant le 20e siècle. Heureusement, les progrès de la science ont rendu plus limpides les raisons physiologiques de cet état d'équilibre. En 1932, un physiologiste anglais, Charles Sherrington, a obtenu le prix Nobel pour sa recherche sur les actions réflexes de l'être humain. Depuis, de nombreux spécialistes ont assidûment étudié dans ce domaine. En pratiquant régulièrement Zazen, notre corps et notre esprit



Culture ET SOCIÉTÉ

peuvent entrer dans un état d'équilibre parfait, en osmose, et ainsi nous débarrasser progressivement des tourments quotidiens et des réflexes primitifs qui altèrent la transmission de l'information au cerveau.

Gtao : Sensei, pensez-vous que tout individu puisse être heureux dans la vie... même s'il ne pratique pas Zazen ?

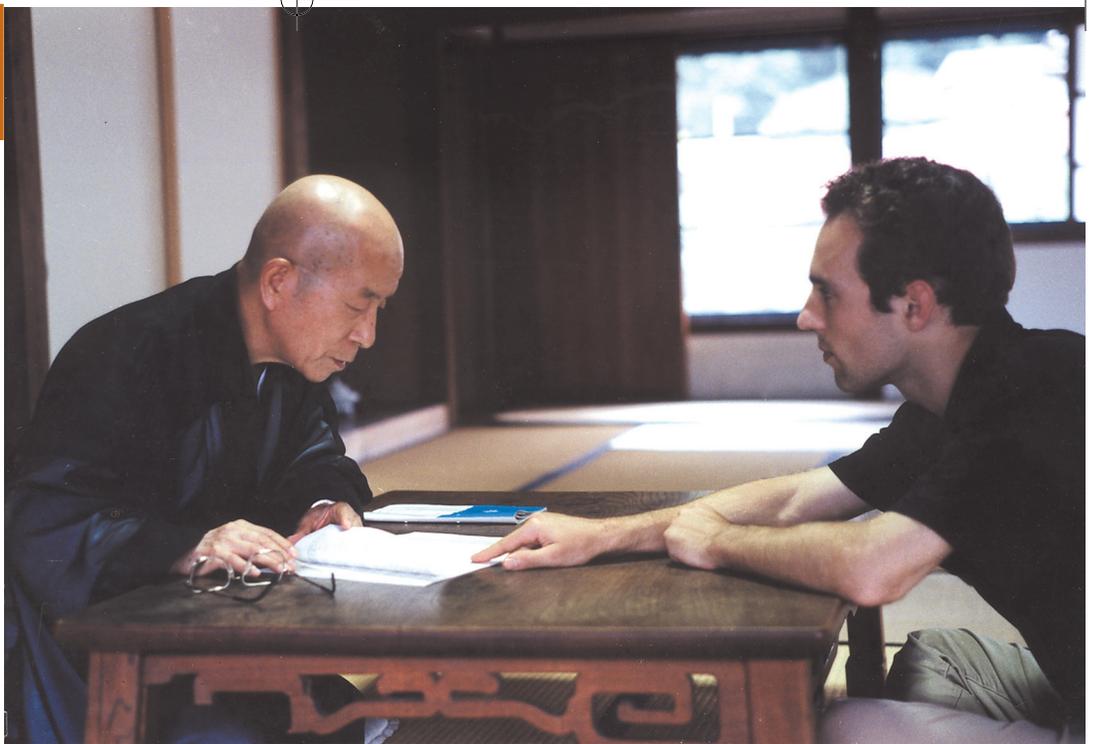
M. G. N. : Tout le monde peut être heureux car chacun peut réguler son système nerveux autonome selon ses propres règles. Lorsque l'on se comporte d'une manière sincère, on peut toujours accéder au bonheur. Quelqu'un qui fait du sport par exemple ou qui joue d'un instrument de musique peut trouver son équilibre et par conséquent se sentir heureux.

Gtao : A votre avis, pourquoi la société occidentale souffre-t-elle plus que la société asiatique de maladies internes telles que la dépression ou l'ennui ?

M. G. N. : Lorsque l'on compare la société occidentale et la société asiatique, on s'aperçoit que les philosophies fondamentales de chacune sont différentes. Les deux philosophies qui caractérisent le monde occidental sont l'idéalisme et le matérialisme. En ce qui concerne la société asiatique, elle est davantage fondée sur une philosophie réaliste du fait de l'influence du bouddhisme. Les bouddhistes croient que nous ne vivons ni dans le monde de la pensée, ni dans celui de la perception, mais dans celui de la réalité. Mais nous pensons qu'après un développement de la connaissance scientifique, il nous est nécessaire de voir les choses de manière plus concrète. Les personnes matérialistes ont ainsi souvent tendance à croire que le matérialisme, c'est le réalisme. Cette idée est incorrecte dans la mesure où les philosophies matérialistes sont basées sur le sens de la perception humaine alors que le réalisme repose sur la réalité elle-même. De plus, on doit reconnaître que les "stimuli" du monde externe sont bien différents de la réalité. La réalité, c'est notre vie, nos actions dans le moment présent. La différence entre ces deux philosophies pourrait ainsi expliquer la différence entre les deux sociétés.

Gtao : Vous préconisez donc de vivre pleinement le présent.

M. G. N. : Oui. Penser au futur est un déséquilibre du système nerveux autonome, et penser au passé également. Le passé et le futur ne sont qu'illusion, ils n'exis-



L'écoute et l'attention du Maître pour la transmission à l'un de ses étudiants, Hervé Boucher.

tent pas concrètement. Pouvez-vous reproduire à l'identique ce que vous avez fait une heure auparavant ? Non. Cette situation n'existe plus, elle appartient au passé. Et vous, vous êtes dans le présent. La place de l'homme heureux se situe uniquement dans le moment présent.

Gtao : Sensei, faites-vous une différence entre plaisir et bonheur ?

M. G. N. : Le plaisir est une excitation agréable des sens, alors que le bonheur est un état de corps et d'esprit. Par conséquent, plaisir et bonheur sont différents. Bien sûr nous apprécions le plaisir des sens, mais d'un autre côté, de telles excitations se développent trop rapidement, ce qui entraîne de tristes sensations. Un excès d'énergie yang engendre toujours un excès d'énergie yin. Le plaisir est une sensation trop éphémère, il ne dure pas assez longtemps. Le bonheur quant à lui est un état d'équilibre naturel du système nerveux autonome ; ce n'est ni une sensation d'excitation ou de déprime, mais tout simplement un état de sérénité et d'harmonie.

Gtao : Dans le bouddhisme tibétain, la principale qualité pour accéder au bonheur est la compassion, qu'en pensez-vous ?

M. G. N. : La compassion est l'un des principes du bouddhisme. Nous pensons que la compassion est une vertu naturelle et qu'il est donc normal d'avoir de la compassion envers les autres.

Gtao : Toujours dans la philosophie tibétaine, lorsqu'une famille pleure la perte d'un proche, elle imagine une meilleure réincarnation future pour lui et apaise par ce biais la douleur de sa disparition. Quel est votre avis à ce sujet ?

M. G. N. : La réincarnation n'est pas une idée bouddhiste mais une pensée brahmanique très forte et populaire avant l'apparition du bouddhisme. Gautama Bouddha a

*Le plaisir est
une excitation
agréable des sens,
alors que le bonheur
est un état de corps
et d'esprit.*

Le bouddhisme refuse fortement l'idée de réincarnation.

très fortement critiqué l'idée de réincarnation car si nous acceptons cette théorie nous tombons dans une forme de déterminisme (conception philosophique selon laquelle il existe des rapports de cause à effet entre les phénomènes physiques et les actes humains). Et si nous rentrons dans le déterminisme, nous ne pouvons pas nous sentir libres de notre comportement. Si nous n'avons pas la liberté humaine, il nous est impossible d'avoir une moralité dans notre vie car cette moralité dépend entièrement de cette liberté. C'est pour cela que le bouddhisme refuse fortement l'idée de réincarnation. Si le bouddhisme tibétain croit en la réincarnation, alors il est légèrement différent du bouddhisme traditionnel.

Gtao : Sensei, juste une dernière question, vous venez de célébrer récemment vos 80 ans, êtes-vous heureux dans votre vie ?

M. G. N. : Oui, je suis heureux, car je pense avoir atteint la conclusion finale de la recherche du bouddhisme. J'ai été initié au bouddhisme par maître Kodo Sawaki et je l'ai étudié pendant plus de soixante ans, surtout de façon pratique, en exerçant Zazen. En même temps, j'ai étudié intensivement le Shobogenzo de maître Dogen, et il y a environ treize ans de cela, j'ai commencé à lire un livre sur le bouddhisme indien intitulé Mula madhyamaka - karika écrit par Nagarjuna. Je fus surpris de constater que les philosophies bouddhistes du Shobogenzo et celles de Mula madhyamaka-karika étaient entièrement similaires dans leurs structures théoriques. Dès lors, je ne pouvais plus douter de leur contenu ; j'ai pensé que le vrai bouddhisme traditionnel était contenu dans ces deux ouvrages. Par ailleurs, l'un de mes étudiants en Grande-Bretagne m'a récemment présenté deux livres intitulés : *The integrative action of the nervous system* de Charles Sherrington et *A teacher's window into the child's mind* de Sally Godard. En les lisant, j'ai pensé que le centre de Zazen pouvait être le réflexe postural. Depuis, j'ai vérifié si cela pouvait être vrai ou pas. Il s'est avéré que ma confiance en cette proposition n'a jamais été démentie. De par de telles expériences, je ressens beaucoup de satisfaction dans ma vie et je me sens très heureux de travailler pour l'expansion du bouddhisme au sein de la société humaine.

■ P. H.

Pascal Huart a effectué de nombreux séjours en Asie où il a notamment appris la pratique du shiatsu et du massage thaïlandais. Il organise régulièrement des stages de formation. Si vous souhaitez le contacter : 06 03 95 94 17.

Liens GTao

- GTao n° 7 : Zen et art martial P. 72
 - GTao n° 12 : Zazen, voie de la posture juste P. 4
 - GTao n° 14 : Albert Low, Vous êtes la vérité P. 16
- www.generation-tao.com