

# Au royaume du zen

Les retraites spirituelles proposées par le monastère bouddhiste Ryumon-Ji de Weiterswiller attirent toujours plus de monde. Fin août, 80 personnes s'y sont retrouvées pour pratiquer la méditation et expérimenter la vie en communauté.



Le groupe médite tous les jours le matin à 6 h 30, en fin d'après-midi à 16 h 30 et le soir vers 20 h 30.

PHOTOS DINA - THOMAS TOUSSAINT

« **D**ès le moment où vous avez passé la porte du Dragon, vous n'êtes plus pareil. Vous avez changé, et ce changement est invisible. » Kankyo Tannier désigne le dragon qui orne la porte d'entrée du monastère Ryumon-Ji, situé à Weiterswiller, au nord-ouest de Strasbourg. Il est 9 h 30 et un délicieux silence règne. Seulement troublé par le pépiement des oiseaux, le clapotis de l'eau et quelques bribes de conversation. Car le monastère, n'est pas vide : comme Kankyo Tannier, une quinzaine de moines et de nonnes y vivent à l'année selon les règles de l'école zen sôtô.

« Donner du sens, une dimension spirituelle à leur vie »

Cette fin d'août est un peu particulière : ils accueillent pendant neuf jours des visiteurs qui viennent du monde entier faire une *sesshin*, une retraite

spirituelle. Le principe ? Partager la vie quotidienne des moines et nonnes zen rythmée par la *samou* (les activités quotidiennes), les rituels et des temps de méditation.

« Ces gens veulent donner du sens, une dimension spirituelle à leur vie », explique maître Olivier Reigen Wang-Genh, le fondateur du monastère qui encadre les retraites. « Dans le mode de vie actuel, l'activité est intense, la tension permanente et il y a une perte des valeurs de base. Gagner de l'argent, payer son loyer, ce n'est pas ça la vie... », ajoute-t-il, assis sur un *zafu*, un petit coussin rond utilisé pour la méditation.

**La méditation comme exploration de soi**

La cloche sonne : il est 10 h et c'est l'heure du *samou*. « Qui pour la cuisine ? Il me manque une personne », demande une nonne en *kolomo*, un vêtement japonais traditionnel de couleur sombre. Chacun se disperse en silence pour vaquer aux différentes tâches : jardinage, cuisine, ménage, secrétariat...

Marius supervise l'équipe ménage. Cet Allemand de 24 ans est originaire de

Mülheim, près de Düsseldorf. « J'ai trouvé le monastère sur Google et je me suis dit pourquoi pas ? Je trouve qu'on perd trop le contact avec son corps. Avec la méditation, on se confronte à soi, on observe le corps et l'esprit. » Le jeune homme confie que méditer plusieurs fois par jour n'est pas évident : « Parfois, tu te dis oh *Mann*, quand est-ce que la méditation finit ? Mais je suis heureux ici », conclut Marius. Charlotte, une jeune femme blonde d'une trentaine d'années, est psychologue du travail à l'Université de Strasbourg. « C'est la troisième fois que je viens au monastère. L'endroit est exceptionnel. Ce que j'aime, c'est l'immersion totale dans un mode de vie différent, faire l'inverse de ce qu'on fait dans la vraie vie. » Lorsqu'elle retourne à Strasbourg, Charlotte voit tout de suite la différence. « Mon esprit est moins mouvementé, je cesse de me faire embarquer par mes pensées, je fais moins de choses en même temps. »

Un peu plus loin, assise sur un banc à l'entrée du monastère, Peggy se détend au soleil. « Je me sens apaisée par les rituels qui nous ont tous été expliqués : par exemple le fait de manger en silence, en conscience. Le matin, c'est une soupe de vermicelles de riz avec des petits légumes, du *gomasio* (un condiment japonais à base de sésame) et de la sauce tamari. Il y a du café et une petite brioche pour ceux qui veulent plus tard. » Cette sophrologue, maman de deux petits garçons de quatre et huit ans, a fait un burn-out il y a quelques années. « On trouve des gens miroir ici, qui sont dans le même cheminement que vous, mais à des étapes différentes. On forme une unité », conclut la Lyonnaise avant de retourner à la cueillette de baies.

De son côté, Malin, 31 ans, enlève la mousse des rainures d'un banc au couteau. La jeune femme vient de Suède et a trouvé le monastère via un moteur de recherche. « Je voulais expérimenter la méditation. C'est bon pour la force mentale. Ça fait mal aussi aux genoux mais c'est bien de sentir la douleur. »

Michelle est nonne au monastère depuis 2004. Comme certains autres



Chacun apporte son bol pour le repas de midi, qu'il a soigneusement enveloppé d'un linge.

moines et nonnes, elle continue d'avoir une activité professionnelle et une vie familiale. Elle travaille au musée de la photographie à Lausanne en Suisse.

« C'est normal que le *zazen* (méditation zen en position assise) soit dur physiquement. Il faut avoir le dos droit dans une posture digne, les jambes croisées », dit-elle en mimant la position sur le banc où elle s'est assise. L'engouement pour la méditation zen et le besoin de se mettre en retrait du monde, elle l'explique par une société où « la compétition, la comparaison, l'argent » sont trop présents. « Les gens sont perdus, confus. Le *zazen* n'est pas une thérapie mais ça révèle beaucoup de méditer. On découvre des choses dans son corps et dans son mental, on laisse couler les pensées. » Mais attention précise-t-elle doucement, ce n'est pas non plus se vider la tête, c'est l'apaiser. « Comme dit parfois maître Wang-Genh, on ouvre la main du mental comme on laisse tomber un objet. »

**« On ouvre la main du mental comme on laisse tomber un objet »**

La cloche sonne pour indiquer aux « retraités » l'heure du déjeuner. Chaque participant s'assied en tailleur ou à genoux et déplie le linge pour prendre son *oryoki* (bol traditionnel). Des chants traditionnels viennent marquer les différentes étapes du repas qui se prend en silence. Seul le bruit des bouches qui mâchent vient troubler le calme ambiant. Ce jour-là, le repas est constitué d'une petite salade

et d'un bol de riz avec des légumes. À côté de son bol, chacun a déposé un bout de pain, offrande destinée à Bouddha. Une tisane d'herbes vient clore le repas.

**« Aucune notion du temps »**

Certains participants vont s'allonger dans l'herbe avant de se remettre à leurs activités. « On se lève à 6 h donc il y a un petit coup de fatigue pour certains », explique Aurélien, 20 ans. Cet étudiant en biologie à Lyon est un des plus jeunes participants. « Je voulais faire une retraite parce que la méditation m'aide à me concentrer sur les cours. Au début, j'ai été un peu surpris et il y avait des rituels que je ne comprenais pas forcément. Mais les moines nous ont tout expliqué et laissé libres. » Le jeune homme a le sentiment de s'être découvert au cours de la *sesshin* : « Je suis un hyperactif dans la vie de tous les jours, et là, tu te poses pas de questions, tu as juste à suivre le gong, tu n'as aucune notion du temps. Hier, je me suis surpris à aimer boire ma tisane seul dans mon coin », dit-il, grand sourire aux lèvres.

16 h 30, l'heure de la méditation de l'après-midi. Celle-ci dure environ 1 heure et demie, dont 15 minutes en marchant.

Les participants revêtent leurs *kimonos*, se déchaussent et entrent dans la petite salle de méditation aussi appelée *dojo*. Un tambour retentit trois fois. On entend plus que le froissement des tissus qui bougent de temps en temps. Et le bruit de la cloche, sonnée toutes les deux minutes. ■

Marianne NAQUET

## SE RETIRER DU MONDE : UNE TENDANCE EN HAUSSE

Au monastère Saint-Jean-Baptiste d'Unterlinden à Orbe, les sœurs dominicaines ont rarement vu une telle affluence que cet été. « Ça me rappelle les années 2000 », se souvient sœur Jean-Thérèse, prieure de la communauté. « Il y a une vraie soif de quête spirituelle ces derniers temps, un besoin de retourner à la nature, à la solitude également pour se trouver et retrouver. » Et certains, explique-t-elle, viennent aussi pour partager la vie de la communauté. « Des non-croyants viennent souvent assister aux offices qui les apaisent par l'harmonie et la beauté qui y règne. » Au monastère, pas de télévision, mais beaucoup de silence. « C'est parfois dur pour certaines personnes, alors on leur dit souvent quand ils viennent pour la première fois de ne rester que quelques jours. » Une affluence pas toujours facile à gérer pour cette communauté de neuf sœurs.

Du côté du couvent Notre-Dame de Reinacker à Reutenbourg, sœur Nicole constate elle aussi une hausse de la demande pour des retraites individuelles. « On a plus de femmes que d'hommes, qui ont entre 35 et 65 ans, souvent diplômés. Les gens, croyants ou pas, viennent pour se ressourcer, partager la vie de la communauté dans ce lieu calme, contemplatif, spirituel. » Autre tendance que la sœur a remarqué, une envie de retourner à la terre. « Il y a aujourd'hui toute une réflexion autour de l'écologie qui se traduit chez ceux qui viennent faire des retraites spirituelles. » Les sœurs se disent heureuses d'échanger avec ces gens de passage, venus des quatre coins de la France. Elles ont d'ailleurs prévu d'organiser l'année prochaine trois ou quatre retraites spirituelles en groupe.



Les personnes qui effectuent une retraite participent aux activités quotidiennes du temple.