

## L'édito : le bonheur

*En méditant quotidiennement, me garantissez-vous que j'accéderai au Bonheur ?*

Ainsi sommes-nous, avides de bonheurs. Bien que « la maison brûle » nous y consacrons désespérément toute notre énergie. Toutefois, dans la culture bouddhiste (et plus généralement extrême-orientale) le bonheur n'est pas ce motif qui ici nous obsède. Aujourd'hui, nombreux sont ceux qui invoquent le zen et ses dérivés marketing pour tenter de résoudre l'impasse dans laquelle nous sommes, espérant vivre heureux sans jamais l'être vraiment. Le zen authentique n'a rien à vendre (il n'est pas au service du bien-être) mais il peut révolutionner nos vies et nous permettre d'accéder à une plénitude heureuse : l'Eveil.

Pour beaucoup le bonheur semble être la satisfaction de posséder ce que l'on désire. Le désir étant intimement attelé au manque, sa satisfaction est dès lors toujours inaccessible. Toutefois, pensons différemment : si l'on conçoit le désir comme le pouvoir de jouir du présent, alors nous pouvons et devons vivre dès maintenant la satisfaction d'être au monde, et cela reliés avec tous les êtres et toutes les choses dont nous ne sommes pas séparés. L'invitation est confrontante : vivre le présent et habiter le réel ! C'est ce que nous appelons dans le Zen **la pleine-présence**. Le bonheur non-attendu viendra peut-être, de surcroît.

En Chine où le bouddhisme zen prospéra, la notion de Bonheur n'existe pas. Certes, il y a bien l'idée d'une prospérité matérielle espérée (avec ses perspectives funestes) mais aucunement celle d'un *bonheur* qui couronnerait une vie réussie. Au demeurant l'enseignement du zen n'a jamais cherché à satisfaire nos besoins égotiques. Bien au contraire, il dissout nos questionnements et nous invite à nous couler dans le flux de la vie, libérés de notre ignorance aliénante.

Cette proposition est précisément celle qui est au coeur de la pratique zen. S'asseoir, éprouver l'émerveillement d'être, ouvrir les yeux sur le réel sans ciller. Qu'est-ce qui surgit là ? Cela est ! affirme le sage et ce n'est pas rien ! Patiemment renouveler l'expérience : de nouveau s'asseoir dans la stabilité et la verticalité, porter son attention sur la respiration, accueillir ce qui survient sans peur et laisser émerger une conscience vaste à l'image du ciel limpide en quoi tout se résout. Cette clarté est plus que jamais nécessaire.

Alors toutes les choses redeviennent ce qu'elles sont, conditionnées, admirables, uniques. Dès lors, nourries de cette conscience nos actions deviennent naturellement bienveillantes, déterminées et ajustées. Ainsi se développe un cercle vertueux réjouissant nos coeurs et soutenant la vie. Une vie recouvrant enfin tout son sens. Quel bonheur !

*Serge Shingyo Rampal*



*longue nuit  
le singe rêve au moyen  
d'attraper la lune*

*Masaoka Shiki*

**Dojo Zen de Toulon**

*32 rue deï Cigaloun*

*83200 Toulon*

**Renseignements au**

**04 89 79 68 73**