

**RANGER,  
UNE PRATIQUE ZEN**



*Collection Ginkgo*  
*dirigée par Juliette Picquier*

Couverture : © Dominique Picquier ;  
tissu « Petites Marguerites Framboise »  
dominiquepicquier.com

Titre original : *Katazukeru zen no sabô*

© 2015, Shunmyo Masuno.

Edition originale publiée par Kawade Shobo Shinsha Ltd.

Edition française publiée avec l'autorisation de Kawade Shobo Shinsha Ltd.,  
par l'intermédiaire du Bureau des Copyrights Français, Tokyo.

© 2017, Editions Philippe Picquier, pour la traduction en langue française.

Mas de Vert

B.P. 20150

13631 Arles cedex

ISBN : 978-2-8097-1314-5

ISSN : 2496-4204

Achevé d'imprimer en Espagne sur les presses de Liberdúplex

Dépôt légal : janvier 2018

MASUNO Shunmyo

# RANGER, UNE PRATIQUE ZEN

Traduit du japonais  
par Elisabeth Charlot



*Éditions  
Philippe Picquier*

## PRÉFACE

Si ce livre est parvenu entre vos mains, vous avez sans doute des pensées comme : « Ranger n'est pas mon fort », « J'aimerais bien ranger mais je n'y arrive pas ».

Si tel est le cas, je vous invite à prendre plaisir à cette lecture.

Les personnes qui ne parviennent pas à ranger ou à nettoyer y trouveront la possibilité d'opérer un grand changement. Celles qui le désirent pourront éprouver de la joie à modifier leur façon d'être.

7

Dans le zen, à travers la vie quotidienne, nous ordonnons corps et esprit, et nous inculquons l'importance de changer les situations négatives en situations positives. Le rangement et le ménage sont des éléments importants pour transformer le négatif en positif. Ils nous permettent de mettre en ordre notre cœur en même temps que notre vie. Dans le zen, nous pensons de cette manière.

Dans le présent ouvrage, je transmets très simplement une manière de ranger et de nettoyer que, en tant que bonze, j'ai apprise et mise en pratique.

Après la première édition, les témoignages que j'ai reçus se répartissaient en deux groupes.

Le premier groupe s'exprimait ainsi :

« Je parviens maintenant à ranger, j'apprécie le rangement et je vis de manière plus légère. »

« Le ménage est devenu une habitude et ma vie s'en est trouvée enrichie. »

« J'ai compris qu'il était beaucoup plus agréable de vivre avec moins et mon rapport aux choses a évolué. »

Ces réactions m'ont fortement réjoui.

8 Vous comprendrez en lisant ce livre que je transmets une méthode, une théorie très simples. Ce sont des astuces faciles pour ordonner une pièce de manière pratique, en adoptant des principes de rangement que les moines eux-mêmes appliquent quotidiennement.

Il n'est pas nécessaire de les appliquer toutes en une seule fois. Choisissez d'abord une chose à faire et persévérez pendant 100 jours. Cela deviendra alors une habitude.

Il semblerait que, grâce à ce genre de conseil, certains lecteurs aient vu leur vie transformée.

D'autres encore témoignaient de la manière suivante :

« J'avais des soucis relationnels mais ils ne me préoccupent plus. »

« Ma vie quotidienne, qui était pour moi une source d'irritation, est devenue tout à fait paisible. »

« Je peux utiliser mon temps de manière efficace. »

Que ce soit de vive voix ou par courrier, de nombreux lecteurs ont témoigné à quel point leur vie avait changé.

Grâce à eux, il m'a été donné d'apprendre une nouvelle fois que c'est la mise en pratique qui change la vie.

J'ai reçu également les témoignages suivants du second groupe de lecteurs :

« J'ai commencé à ranger en étant motivé mais c'est redevenu comme avant. »

« Je me suis dit qu'il fallait ranger mais je ne sais pas comment m'y prendre. »

En écoutant ces témoignages, j'ai pensé que, là aussi, deux catégories de personnes semblaient se dessiner.

La première catégorie, malgré une réelle motivation pour ranger, est submergée par les occupations quotidiennes, tandis que la seconde catégorie, après une seule tentative de rangement, n'a pu continuer et a échoué.

Il semble qu'un point commun relie ces deux groupes de personnes.

C'est le fait qu'elles pensent « je dois ranger parfaitement ».

Nous, les Japonais, nous sommes plutôt sérieux et persévérants. C'est pourquoi nous pensons que « toute chose doit être faite correctement », et quand nous entreprenons quelque chose de nouveau, nous avons tendance à nous soumettre à une forte pression.

Quant aux personnes qui disent « je n'y arrive pas », je pense qu'elles ont, plus que les autres, le désir de ranger mais ne dépassent pas ce stade du souhait et piétinent. Pour ces personnes, j'enseigne de la manière suivante :

« Vous n'avez pas besoin de tout ranger en une seule fois dès le début. Commencez par ce que vous pouvez faire maintenant. Tout simplement ramasser une poussière qui se trouve devant vous.

Ce simple acte de ramasser une poussière vous permettra de commencer à vous sentir mieux. En rangeant sur l'étagère un magazine qui traîne devant vos yeux, vous éprouverez de même un soulagement. »

Le fait de ressentir un sentiment positif en accomplissant ces actes simples est extrêmement important pour poursuivre le rangement. En effet,

quand vous expérimentez des situations qui vous procurent un bien-être, vous avez envie de retrouver cette sensation.

Un moine de mon entourage qui m'assiste dans mon travail possède des biens dont la totalité peut tenir dans deux cartons. Quand il était en apprentissage dans les temples zen, il en était venu à vivre en ne possédant qu'un minimum d'affaires. Il dit à présent que cette quantité est tout à fait suffisante.

Pour autant, faut-il refuser d'acheter quoi que ce soit ? Il ne s'agit pas non plus de cela.

Si l'on possède les choses nécessaires, on les goûte pleinement, et on achète des choses de bonne qualité que l'on peut utiliser longtemps.

En quoi consiste ce qu'on appelle la vraie richesse ? Je pense qu'il s'agit simplement de vivre de manière agréable, entouré uniquement d'objets qui nous sont réellement nécessaires et que nous aimons.

Pour cela, il faut simplifier ce qui nous entoure et de se défaire des choses inutiles.

Mais il n'est pas nécessaire de s'y obliger, en se disant « je dois ranger », « je dois nettoyer ».

S'il y a une poussière devant soi, d'abord se pencher, puis la ramasser. Il est bon de commencer par cela. Essayer de nettoyer la table qui se trouve



devant soi, ne serait-ce que la partie à portée de main. Rien que cela, c'est bien.

Il suffit de faire un seul pas en avant, et ce pas en entraîne un autre. Qui en entraîne encore un autre. Et, on s'aperçoit un jour que le rangement est devenu une habitude.

En consacrant seulement 5 minutes le matin à ranger, vous serez dans de bonnes dispositions pour commencer votre journée.

Je vous invite de tout cœur à progresser sur ce chemin en compagnie de ce livre. Vous y trouverez certainement des suggestions de rangement qui vous feront dire : « Je peux peut-être y arriver s'il ne s'agit que de cela. »

Dès maintenant, faites un premier pas vers une vie ordonnée et agréable.

*Septembre 2015,*

*Temple Kenkôji.*

## INTRODUCTION

Nous vivons à l'heure actuelle dans un monde très fonctionnel. Nous sommes entourés par un grand nombre de choses et nous avons une vie riche matériellement.

Mais en est-il de même pour notre cœur ?

Un grand nombre de personnes doivent s'interroger.

Il est certain que la richesse matérielle a augmenté, mais avons-nous réussi à atteindre la richesse du cœur ?

13

Pendant les ères d'Edo et de Meiji, il n'y avait ni télévision, ni ordinateur, ni téléphone portable, pas plus que de trains à grande vitesse ou d'avions.

Si la richesse matérielle était le critère du bonheur, nous devrions être 100 fois plus, voire 1 000 fois plus heureux que nos ancêtres de ces époques.

Mais qu'en est-il en réalité ?

Nos ancêtres, qui ont survécu courageusement, ne menaient-ils pas une vie plus riche que nous, en ressentant la proximité de la nature, en expérimentant

la joie de fabriquer des objets manuellement, ou bien en consacrant leur vie à la construction du pays ?

Nous qui vivons maintenant, que pourrions-nous faire pour vivre avec un cœur plus épanoui ?

Rechercher une simplicité infinie, en éliminant les choses superflues et en se débarrassant des choses inutiles, n'est-ce pas la solution ?

Le zen enseigne une méthode pour atteindre cette simplicité sans limite.

Quand on se débarrasse complètement des choses inutiles dont on s'est entouré sans s'en rendre compte, on parvient à un nouvel état d'être libre et lumineux, qui sait se contenter de sa vie dans le moment présent.

14

Le mot « zen » est maintenant reconnu dans le monde entier. Quand je voyage à l'étranger, vêtu de mon étole, on m'aborde souvent en me demandant si je suis un bonze.

Je sens de par mon expérience que les recherches actuelles sur « Qu'est-ce que la véritable richesse ? » ont focalisé l'attention du monde entier sur la manière de penser du zen né en Orient.

Dans la pensée zen, l'un des apprentissages considéré comme le plus important est le « ménage ».

Si vous vous rendez dans un temple zen, vous comprendrez. Dans l'enceinte, il ne doit pas y avoir un seul grain de poussière.

Le bâtiment principal est parfaitement propre. Dans le zen, faire le ménage, c'est ôter les poussières du cœur et faire briller son propre être.

Ce livre vous propose une méthode pour vivre de manière simple en nettoyant et en se débarrassant des choses superflues, ainsi que des conseils pour vivre avec un cœur enrichi par la pensée zen.

Vous pouvez commencer par les choses qui vous sont possibles, peu importe lesquelles. Dans l'optique de ce livre, essayez de commencer par un peu de nettoyage.

15

Alors, sans l'avoir cherchée, vous trouverez peut-être la réponse à une question qui vous tracassait. Vous vous rendrez compte qu'un nouveau chemin s'ouvre à vous.

Vous vous apercevrez peut-être que non seulement la richesse est dans votre cœur mais également dans vos finances.

Cependant, il ne s'agit pas de faire le ménage dans le but d'obtenir quelque chose. En se concentrant uniquement sur l'action de nettoyer, indépendamment de ce qu'on souhaite, les « résultats » suivent.

Faire simplement ce qu'on peut faire maintenant, dans le calme, c'est cela l'esprit du zen.

Pour faire de chaque jour un jour abondant, il n'y a pas de méthode plus appropriée que le ménage. Ce serait une grande joie si ce livre pouvait vous aider à enrichir votre quotidien.

I  
DANS LE ZEN,  
ON APPREND À VIVRE  
DE MANIÈRE SOBRE

### **Faire le ménage, c'est faire briller son cœur**

Dans les temples zen, les moines font le ménage de fond en comble matin et soir.

L'enceinte et les jardins sont nettoyés jusque dans les moindres recoins et le bâtiment principal est épousseté avec soin.

On ne fait pas le ménage parce que c'est sale. On fait le ménage pour faire « briller son cœur ».

En allant visiter un temple zen, ne vous êtes-vous pas dit « je me sens bien » ou « quel sentiment de fraîcheur » ? Ou encore, dans les jardins bien ordonnés ou dans le bâtiment, n'avez-vous pas eu la sensation que votre dos se redressait immédiatement ?

Si l'on se sent revigoré et heureux en se rendant dans un temple zen, ce n'est pas grâce aux paroles dispensées mais bien à « l'espace lui-même » qui fait office d'enseignement.

Si l'enceinte du temple était envahie par des herbes folles et si des ordures jonchaient le sol, qu'en serait-il ? La sensation deviendrait désagréable et on aurait envie de quitter les lieux au plus vite.

Un espace ordonné avec grâce confère au cœur de ceux qui y vivent une beauté similaire. C'est l'acte même de nettoyer qui fait briller le cœur de l'homme.

Nous sommes tous nés avec un cœur comme un miroir sans nuage.

Pourtant, au fur et à mesure que nous avançons dans la vie, des poussières et saletés viennent s'y accumuler.

Ainsi en est-il des préjugés que nous nourrissons à l'égard des autres, ou de la convoitise que nous éprouvons pour tel ou tel objet.

Ce genre de poussière vient obscurcir le miroir sans nuage de notre cœur.

Mais que se passe-t-il en réalité?

Celui qui souffre, ballotté par les préjugés et la convoitise, ce n'est personne d'autre que nous-même.

19

Pour ne pas ternir son cœur, il est nécessaire de le frotter pour qu'il reste brillant. A chaque poussière ôtée, le cœur devient plus léger.

En rangeant un objet, le cœur s'allège d'autant.

Faites le ménage avec l'intention d'épousseter votre cœur et de le faire étinceler.

**Si vous vivez dans un espace ordonné, il sera difficile d'obscurcir votre cœur.**

Le but du ménage n'est pas d'ôter la saleté ; le but du ménage est de faire briller son cœur.



## **Les bonzes font briller le plancher comme un miroir**

La vie des moines est concentrée sur l'apprentissage, de jour comme de nuit.

On appelle *samu*, toutes les tâches concernant le temple : le ménage, les travaux des champs, l'entretien des équipements, ainsi que les affaires diverses concernant la gestion. Ces tâches sont considérées comme faisant partie intégrante de l'apprentissage, au même titre que la méditation.

Dans des temples de l'école Soto, tels que le Daihonzan Eiheiji de la préfecture de Fukui ou le Sôjiji de la préfecture de Kanagawa, la journée commence à 4 heures du matin. Après s'être préparés et avoir pratiqué la méditation, les moines s'occupent des tâches matinales, puis du ménage, ensuite ils prennent le petit-déjeuner.

Au cours de la journée, le ménage sera effectué trois fois. Les jours de vent quand les poussières volent, les séances de nettoyage sont plus nombreuses, jusqu'à cinq fois par jour.

Il en résulte que le plancher brille comme s'il était verni, plus particulièrement les corridors qui sont de véritables miroirs.

Les moines n'utilisent pas de produits de nettoyage particuliers. De l'eau et une serpillière sont suffisants.

Pour laver les couloirs, plusieurs moines, serpillère en main, s'alignent dans la largeur et prennent le départ en même temps. Avec une formidable vivacité, ils traversent en courant le corridor sur plusieurs dizaines de mètres tout en passant la serpillère, les mains à même le sol. Quand ils atteignent le bout du couloir, ils font demi-tour et retournent au point de départ en continuant de passer la serpillère. Puis ils font un nouveau passage, ce qui fait qu'un même endroit est lavé trois fois.

Quand ce premier groupe de moines change d'endroit, un autre groupe prend le relais et nettoie le même endroit avec la même méthode. Des dizaines de moines exécutent cette tâche trois fois par jour. Cela ne peut être que propre !

Pourquoi nettoie-t-on un même endroit des dizaines, voire des centaines, de fois ?

Pour embellir et faire rayonner encore plus la beauté des choses. Frotter toujours plus un endroit propre pour le rendre encore et toujours plus pur.

Ce n'est que du nettoyage mais il est exécuté avec beaucoup d'ardeur et requiert donc une grande force physique. L'hiver, le froid rend douloureux le bout des doigts et des orteils. L'été, la chaleur fait transpirer.

Mais une fois que l'on a passé la serpillière en y mettant tout son cœur, le sentiment de fraîcheur que procure la vue du couloir étincelant est quelque chose d'irremplaçable.

C'est le signe visible que l'on a embelli son propre cœur en le rendant limpide.

### **Votre lieu de vie est un « endroit sacré »**

Savez-vous pourquoi, dans les maisons japonaises, on se déchausse dans l'entrée ?

22 Bien sûr, c'est pour ne pas introduire de boue ou de poussière à l'intérieur, mais en réalité il y a un sens plus profond.

On utilisait autrefois l'idéogramme 沓 pour désigner les chaussures, mais ce n'est plus celui utilisé maintenant. L'idéogramme utilisé maintenant est : 靴. La lecture japonaise appliquée à cet ancien idéogramme est *kegare*. Ce dernier a donc une double signification importante : impureté/chaussure. Oter ses chaussures dans l'entrée, c'est stopper les impuretés ramenées de l'extérieur et empêcher qu'elles envahissent la maison.

« Un pas hors de la maison et sept ennemis sont là ». Cette expression évoque clairement le fait

que, dès que nous sortons, nous sommes exposés au stress.

Le simple fait de faire des courses ou de régler des affaires à l'extérieur nous met en contact avec une foule anonyme de personnes, et parfois nous sommes irrités. Des pensées désagréables nous envahissent. Ou encore, au bureau ou à l'école, nous nous heurtons inévitablement aux autres et les choses ne se déroulent pas toujours comme nous le souhaitons.

La maison est l'endroit primordial où l'on remet ce stress et cette fatigue à zéro, où l'on retourne à son être essentiel. Mais si le désordre y règne, qu'en sera-t-il ? Même si on laisse ses *kegare* dans l'entrée, un nouveau stress nous attend à l'intérieur.

23

A l'extérieur, nous portons plus ou moins un masque social. Nous sommes constamment sur la défensive, comme en position de combat. Mais une fois rentré à la maison, chacun ôte l'armure et pousse un soupir de soulagement.

Cet espace dans lequel on passe du visage public au visage privé, c'est notre propre maison. On dit des temples et des sanctuaires que ce sont des *jô-iki*, des lieux sacrés. Cela signifie que ce sont des espaces purs où l'on accueille le divin.

Les personnes qui consacrent leur vie dans des temples et des sanctuaires font briller de fond en comble ces lieux afin de les purifier et de rendre l'espace digne du sacré.

Pour la maison où l'on vit soi-même, où vit la famille, c'est la même chose. Elle doit rester un lieu pur et sacré.

### **Faire de son chemin de retour à la maison une « allée d'accès au temple »**

Dans tout temple ou sanctuaire se trouve une « allée d'accès ».

24

Cette allée débute par une porte (*mon*) dans le cas d'un temple, et un portique (*torii*) dans le cas d'un sanctuaire. Dans les temples et sanctuaires de dimension importante, on parcourt une allée très longue en franchissant une série de *mon* et *torii*, avant d'atteindre le pavillon ou sanctuaire principal.

Ce genre de dispositif, qui peut paraître inutile à première vue, a cependant sa raison d'être. La « distance » et le « temps » jusqu'au lieu de prière sont des éléments importants.

S'il n'y avait pas d'allée d'accès au temple, on serait contraint de prier juste après avoir franchi le