

chrétienne au Cénacle à Genève, insiste sur l'importance du silence. «Le silence et la méditation aident à prendre le temps de réfléchir et à y voir plus clair. Les célébrations chrétiennes sont souvent trop agitées. Il est important de faire le vide.»

SYSTÈME NERVEUX SUBMERGÉ

Le rayonnement du bouddhisme touche aussi la médecine. «Le monde dans lequel nous vivons est envahi d'émotions. Notre système nerveux en est submergé», confirme la doctoresse Eve Engerer, qui a intégré certaines techniques bouddhistes dans sa pratique médicale. «Le bouddhisme nous apprend à nous détacher, à évacuer les émotions. La gestion du souffle et la méditation permettent de mieux gérer le stress de la vie actuelle.»

Même les scientifiques apprécient la «faculté du bouddhisme à proposer des bases éthiques tout en encourageant la pensée critique», comme l'a expliqué le Prix Nobel suisse de chimie, Richard Ernst. La méditation bouddhique est même étudiée par les chercheurs en neurosciences.

UN QUART DE SUISSES

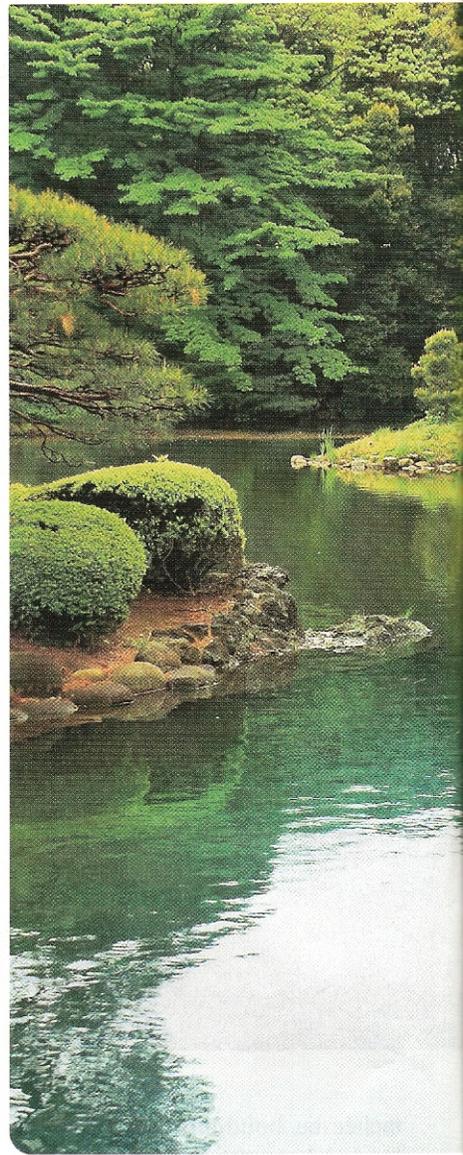
Religion, philosophie, techniques méditatives: sa grande liberté d'approche contribue au succès du bouddhisme. «Comme le répète le dalaï lama, il est important de toujours chercher et trouver par nous-mêmes, de ne pas suivre aveuglément une voie ou un maître», insiste Tenzing Kelsang, jeune Suisso-tibétain.

Cet état d'esprit semble séduire. Selon certaines estimations, environ un quart des 21'000 bouddhistes officiellement déclarés dans le recensement fédéral de l'an 2000 seraient d'origine suisse. Et cela ne tient pas compte des sympathisants qui conservent leur religion d'origine. Ainsi, proportionnellement, les passages au bouddhisme sont plus nombreux que les conversions à l'islam (2,5% de la population musulmane, d'après la moyenne européenne). Et on en parle moins. ■

Aude Pidoux

« Pour la détente,

Originnaire de la Chaux-de-Fonds, Simone Jiko Wolf est la figure-phare du bouddhisme zen en Suisse romande. Un parcours dans la lignée des maîtres japonais qui détrône quelques idées préconçues.



Les jardins zen japonais invitent à la sérénité.

Dreamstime

«J'ai pratiqué le bouddhisme depuis deux ans quand, en 1978, j'ai décidé de partir à Paris rencontrer Taisen Deshimaru, le premier maître zen en Europe.» Simone Jiko Wolf y restera pendant quatre ans. Elle reçoit de son maître son nom de nonne, Jiko, lors de son ordination en 1982. Cet événement confirme son entrée dans la Voie de Bouddha.

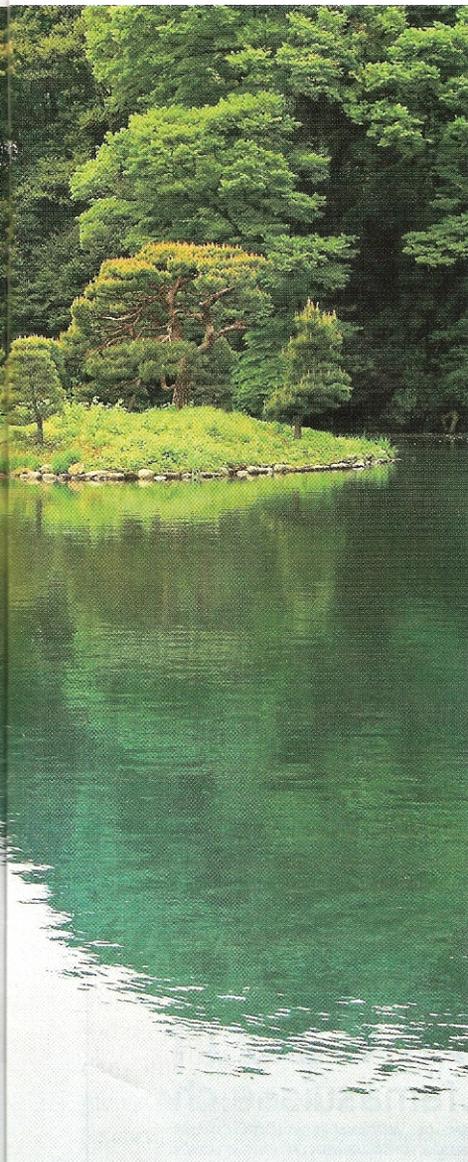
«Le fait de n'avoir ni famille, ni enfant n'a rien à voir avec mon statut de nonne. Dans ma tradition, ce n'est pas incompatible comme cela peut être le cas dans d'autres traditions bouddhiques. J'ai simplement fait autre chose.

J'ai créé une famille spirituelle», explique-t-elle. Au décès du maître en 1982, elle revient s'établir dans les montagnes neuchâteloises et fonde à La Chaux-de-Fonds un premier dojo zen, lieu de pratique spirituelle des bouddhistes. En 2004, elle reçoit la transmission du Dharma. «C'est l'éveil attesté par un autre maître», précise-t-elle.

NOUVEAU TEMPLE

Suite à la création de lieux de pratique à Neuchâtel, Yverdon et Genève, elle devient responsable de l'enseignement et des activités du Centre

allez au spa, pas au dojo! »



Zen de La Chaux-de-Fonds, de l'Atelier Centre Zen Sôtô à Genève et des groupes de zazen de Neuchâtel et Paris. A l'heure actuelle, Simone Jiko Wolf suit également de près la fin du chantier d'un nouveau temple zen à Bétod sur la commune neuchâteloise du Cerneux-Péquignot.

«Je constate que les gens ont besoin de nouveaux mots pour parler de religion, mais que la spiritualité est loin de décliner. Ce sont les institutions qui sont en perte de vitesse. Ce n'est pas la même chose.» Sensible au dialogue interreligieux, la maîtresse zen encourage à porter un regard histori-

que sur les différentes religions pour mieux comprendre les aspirations ou les désenchantements de certains fidèles.

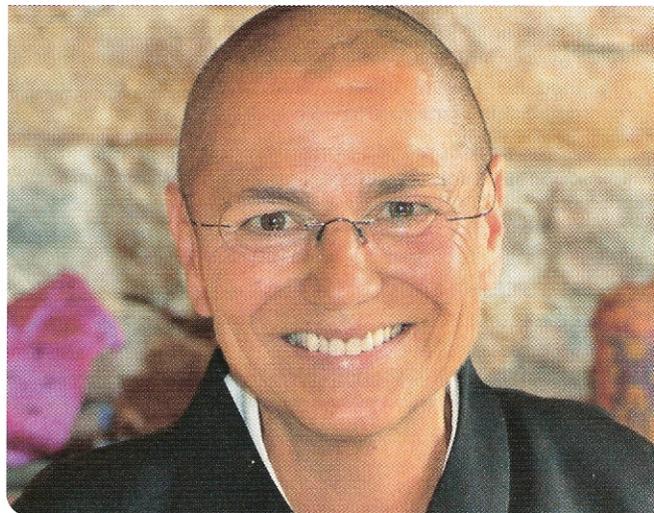
UN PETIT AIR DE LIBERTÉ

«Ce qui m'a attiré dans le bouddhisme, c'est le fait qu'il n'y ait pas un Dieu extérieur à moi et l'absence de dogme. Il y a une doctrine mais elle n'est pas dogmatique. Tout cela a un petit air de liberté qui me convenait», explique-t-elle. Née de parents catholiques chrétiens, elle ne vit pourtant pas son évolution vers le bouddhisme comme un changement de religion. «Me tourner vers le bouddhisme a été un processus très naturel qui s'est produit dans une grande liberté de pensée.»

De lectures en questionnements, son orientation se précise. «Dans le bouddhisme, la vie est perçue comme une souffrance. J'étais très intéressée par cette approche, en particulier par la cessation de la souffrance, la mienne et celle de l'humanité», précise Simone Jiko Wolf. Confrontée dans sa jeunesse aux décès de deux de ses proches, elle estime que ces événements ont contribué à sa réflexion sur le sens de cette vie qui, un jour, s'arrête.

«Cela ne suffit pourtant pas à expliquer mon choix et une pratique spirituelle de plus de 30 ans. Naître, vivre et mourir est l'expérience faite par chacun d'entre nous. Comment vivre ici et maintenant, comment vivre le soi qui est seulement le soi et le présent qui est seulement le présent. La pratique du zen n'est pas une discipline mais une vraie religion. Nous pouvons tous être sauvés.»

Il ne manquait alors qu'une forme à donner à ses convictions profondes. Elle la trouve dans la position zazen du Bouddha. «Cela a été un véritable



Clotilde Buhler

déclat! Etre dans une posture physique et pas uniquement en pensées est déterminant à mes yeux. C'est l'union du corps et de l'esprit avec quelque chose de plus vaste que soi.»

Simone Jiko Wolf pratique le bouddhisme zen depuis trente ans.

ZEN ATTITUDE

Au fil des ans et d'une pratique quotidienne, Simone Jiko Wolf retient un message essentiel. «L'important est de se connaître soi-même. Je ne suis pas devenue plus intelligente et j'ai toujours le même tempérament mais

Ne pas attacher trop d'importance à cette petite chose qu'on appelle «moi».

je sais mieux faire avec, en apprenant à ne pas attacher trop d'importance à cette petite chose qu'on appelle «moi». Elle déplore cependant les

fausses idées véhiculées autour de la «zen attitude». «Le zen est souvent associé à la tranquillité, à une espèce de bien-être, au New Age. Or, pour se détendre, il faut aller au spa, pas au dojo», dit-elle avec humour. Etre libre de ses souffrances ne les exclut pas. Et la liberté recherchée n'exclut pas davantage la détermination et l'énergie que l'on peut mettre dans cette pratique spirituelle. Celle qui dit avoir appris à rire avec le bouddhisme affiche désormais, face aux souffrances, une sérénité profonde, intérieure, discrète. ■

Clotilde Buhler