



# le Zen au Féminin...

**«Les émotions sont un merveilleux instrument pour la connaissance de soi.»**

De plus en plus nombreuses sont les femmes qui s'engagent sur la voie du zen, mais rares sont celles qui sont ordonnées «maîtres», ou «sensei». Catherine Pagès, Genno sensei, en fait partie. Elle dirige un dojo à Montreuil, près de Paris, et accueille des élèves venus des quatre coins du globe. Rencontre.

propos recueillis par Delphine L'huillier  
photo de Lisette Van der Wel

**Gtao : Pour mieux vous connaître, pouvez-vous nous raconter votre cheminement spirituel ?**

Catherine Pagès : J'ai étudié avec un maître zen américain, le «frère» de Bernie Glassman\* dans la famille bouddhique de notre lignage. Si on reprend la filiation familiale, je suis donc la «nièce» de Bernie.

**Peut-on dire la nièce spirituelle ?**

Oui, c'est cela. Mon maître est américain, comme Bernie, tous les deux ont reçu la transmission du même maître japonais : Maezumi Roshi. J'ai quant à moi reçu en 1992 la transmission de mon maître, Genpo Merzel, qui dirige aujourd'hui un centre à Salt Lake City. Il m'a, à ce moment-là, demandé de venir enseigner en Europe. J'ai hésité entre plusieurs endroits, notamment la Pologne où j'avais passé beaucoup de temps ; Genpo Merzel y dirigeait une grande *sangha*, c'est-à-dire une communauté de pratiquants. J'ai finalement décidé de revenir en

France où je me suis installée à partir de 1995.

**Qu'est-ce qui vous a amenée au zen ?**

C'est toute notre vie qui nous amène à une pratique spirituelle, tout ce qui s'est passé depuis que nous sommes nés. Mais si l'on doit parler de circonstances précises, je dirai que j'ai commencé avec le bouddhisme tibétain. J'étais à une époque de ma vie en grande recherche. J'ai quitté la France, je suis allée vivre au Mexique — j'ai d'ailleurs aussi pas mal cherché de ce côté-là, avec les Indiens —, puis en Californie. C'est là que j'ai rencontré un pratiquant du bouddhisme tibétain qui m'a conseillé de m'y intéresser. J'ai voulu aller à la source, et je suis partie vivre pendant un an au Népal, en 1979. Il n'y avait pas encore beaucoup de maîtres tibétains en Occident à cette époque. J'y ai reçu beaucoup d'enseignements. C'était une époque magnifique, très ouverte, mais la vie

au Népal était rendue difficile par l'hygiène de vie précaire et les maladies. Je suis revenue en France pour travailler. Je cherchais comment, à la fois pratiquer et avoir une vie «normale», c'est-à-dire gagner de l'argent, etc. C'était très difficile. J'ai alors appris qu'un moine zen était de passage à Paris. C'était Genpo Merzel. Je l'ai rencontré et il y a tout de suite eu une très forte connexion. Je savais aussi, à partir des enseignements tibétains que j'avais reçus, et par une intuition très profonde, qu'il fallait que je trouve mon maître, et que je ne l'avais pas trouvé jusqu'à présent. J'avais rencontré des Lamas, des Sages, mais je n'avais pas eu cette connexion très spéciale de maître à disciple. A l'époque, il habitait Los Angeles avec son maître. J'allais lui rendre visite au Los Angeles Zen Center qui a été fondé par Maezumi-Miroshi. Et le lieu m'est apparu comme merveilleux, parce que, là, des gens pratiquaient la méditation

matin et soir, partageaient travailler, avaient une vie de famille. Mais mon maître était en passe de quitter son maître pour devenir indépendant et former son propre centre.

### **C'est une tradition zen ?**

Exactement. On reçoit la transmission, et à ce moment-là, notre maître nous envoie enseigner et fonder notre propre groupe, avec nos propres élèves. Pour moi, le déménagement à Los Angeles étant difficile, je suis donc restée en France. Genpo Merzel venait régulièrement diriger des sesshins en Europe. C'est à ce moment-là que je le voyais. Cela a ainsi duré cinq ans avant qu'il décide de fonder un centre sur la côte Est des Etats-Unis où je suis allée. Ce n'était pas compliqué à faire. C'était ma vie et je n'avais pas d'états d'âme.

### **Est-ce que vous avez l'impression d'avoir plutôt suivi un maître qu'un enseignement particulier ?**

C'est indissociable. Je ne peux pas distinguer ma pratique profonde de méditation et la relation avec mon maître, même si j'ai été exposée à d'autres enseignements qui ont aussi enrichi ma pratique.

### **Je voudrais revenir sur les origines de votre cheminement. Cela naît souvent d'une aspiration. Vous souvenez-vous de ce moment ?**

L'aspiration est devenue évidente le jour où j'ai perdu mon enfant. Avant, je n'étais pas très satisfaite de ma vie, mais bon... La mort d'un enfant, c'est comme sa propre mort, et là, je me suis dit que je devais aller à l'essentiel : «Je n'ai plus de temps à perdre, je suis encore vivante, j'ai survécu à cet événement, je vais faire ce qui est profondément juste pour moi». C'est là où ma quête a commencé de façon très active. Car si cette aspiration était là depuis toujours, j'étais prise dans ma vie quotidienne, l'argent, la relation avec mon mari, etc. Je grandissais et réalisais un parcours complètement normal dans la société telle qu'elle est, tout en n'étant pas très satisfaite. Mais quand la mort est arrivée, je n'ai plus eu peur de quitter une certaine forme de sécurité et de routine dans laquelle nous sommes souvent englués. Souvent, on est insatisfaits, mais de là à faire le pas de tout quitter pour changer de vie... Mais à cet instant-là de ma

vie, je n'ai plus eu peur. Je ne savais pas où j'allais trouver cet essentiel, mais je savais que j'avais besoin de spiritualité, et d'un guide.

### **Le bouddhisme zen m'apparaît comme le plus adapté aux sociétés occidentales d'aujourd'hui parce qu'il permet, comme vous nous l'avez dit précédemment, de vivre en société. Qu'en pensez-vous ?**

Vous dites peut-être cela parce que vous avez à l'esprit l'action sociale dans laquelle Bernie Glassman est très impliqué. Pour lui, le zen, c'est la vie, et la vie sous toutes ses formes. Mais certains maîtres tibétains vous diraient exactement la même chose, comme Chogyam Trungpa qui aujourd'hui est décédé. Pour lui, il s'agissait que tout le monde soit en contact avec la vie telle qu'elle est. En fait, c'est une question d'affinités, et la richesse du bouddhisme est justement qu'il existe des tas de voies différentes qui peuvent convenir à des tas de personnes différentes. Et je ne pourrais pas dire qu'il faille en choisir une plutôt qu'une autre, mais plutôt que l'on a beaucoup de chance lorsqu'on trouve le chemin qui nous convient.

## *Il s'agit de reconnaître nos émotions et de les accueillir, grâce à la méditation.*

### **Et on le sait tout de suite ?**

Lorsque j'ai rencontré le bouddhisme tibétain, il était clair que le bouddhisme était ma voie. J'ai entendu un maître parler et j'ai eu l'impression d'entendre quelque chose que je reconnaissais, mais auquel je n'avais pas accès seule. Je ne comprenais pas vraiment, et pourtant je savais ce dont il parlait. Il se trouve qu'aujourd'hui je pratique le bouddhisme zen, mais récemment, j'ai invité un disciple de Chogyam Trungpa à diriger un stage dans ma sangha, parce que je trouvais qu'elle était détentrice d'un enseignement fantastique : «les cinq familles de Bouddha». C'est un travail sur les

émotions que j'intègre complètement à ma pratique. Vous voyez qu'il existe de nombreux vases communicants dans les différentes écoles bouddhistes. Il est même important que nous soyons tous ouverts les uns aux autres, que l'on prenne et que l'on approfondisse les enseignements qui résonnent pour nous.

### **A propos des émotions, on a l'impression que le bouddhisme zen, considéré comme une voie rude, voire rigide, véhicule l'idée qu'il faille se couper de l'émotionnel. Or mon sentiment est qu'il est important de vivre ses émotions, et de les libérer pour qu'elles se transmutent. Quel est votre regard ?**

Pour moi, il est important de reconnaître complètement l'émotion pour la transmuter, et c'est justement le travail des «cinq familles de Bouddha» qui est de reconnaître nos cinq émotions principales pour effectuer, si possible, leurs transmutations. Vous savez, il y a autant de zen qu'il y a de maîtres zen. Bernie insiste sur l'action sociale, mon maître est plus strictement un maître de méditation. Pour moi, les émotions sont un merveilleux instrument de travail pour la connaissance de soi, afin de voir —de réaliser— la nature de notre esprit, et donc la nature de toutes choses. Et là nous sommes vraiment au cœur de la pratique zen. Voir la nature de notre émotion est quelque fois plus facile que de voir la nature de notre pensée. Bien qu'une émotion et une pensée soient similaires au niveau de la texture même : son impermanence, son essence. On pourrait dire qu'une émotion est une pensée plus colorée qu'une pensée. Pourquoi en faire quelque chose de différent ? On pense que l'émotion vient du cœur et que la pensée vient de l'esprit, mais dans le système oriental, par exemple en Chine, «shin» désigne le cœur-esprit. Les Orientaux ne font pas de distinction comme nous en Occident. Les pensées et les émotions ont donc la même essence. Et les émotions sont tellement présentes. Dans notre société, on est pleins d'émotions, mais on les dénie beaucoup. Et on n'est même pas très sûrs de les reconnaître. Et c'est là où intervient la méditation. Il s'agit de reconnaître nos émotions, et de les accueillir grâce à la méditation, c'est-à-dire de ne surtout pas les bloquer. Quand

elles sont là, accueillies, reconnues, acceptées, il est bon alors de se demander: «Qu'est-ce que c'est? Qui a cette émotion? Qui est celui qui ressent cette émotion? Y a-t-il quelqu'un qui ressent cette émotion?». C'est là où on arrive au cœur de la chose, au cœur de la méditation. Le premier stade de la méditation est donc vraiment d'accueillir ce qui est. Et c'est déjà un travail énorme.

### **Cette méditation est-elle seulement une observation ou s'accompagne-t-elle de certaines techniques, comme la respiration, ou d'autres?**

Il existe différentes techniques, mais il s'agit, à ce stade-là, d'observation. La respiration peut nous servir de point d'ancrage, car notre esprit, dès que l'on reste immobile, va dans tous les sens, et on s'aperçoit que nous sommes dans un constant monologue intérieur, à commenter ce qui se passe, de manière presque schizo-phrénique: «il me dit que..., et moi je lui redis que...». Il faut donc d'abord reconnaître ce constant dialogue intérieur, et pour essayer de le calmer, c'est-à-dire pour qu'il ne prenne pas toute la place, c'est très bien d'utiliser la respiration, en étant concentré sur le phénomène de l'inspiration et de l'expiration. Ça nous donne quelque chose à faire... il est si difficile de ne rien faire! (rires). Ne rien faire serait bien sûr l'idéal, mais on ne peut pas y arriver si facilement. Alors, on se donne quelque chose à faire, auquel on revient régulièrement après d'inévitables vagabondages de l'esprit, et le monologue intérieur a tendance à perdre de son intensité, on arrive éventuellement à s'en dégager petit à petit, ce qui nous permet d'accueillir des choses plus profondes, bloquées par ce monologue intérieur.

### **C'est créateur d'espace.**

Voilà. Alors, on regarde ce qui se passe, et on reconnaît que notre esprit a beaucoup plus d'espace que l'on ne croit, que ce à quoi on est habitué, et que même les pensées, les émotions ont de l'espace. Au fur et à mesure, l'espace s'agrandit, au point de réaliser que mon esprit est aussi spacieux que le ciel. Infini. Il n'y a pas de limites. Et de voir les choses dans l'espace plutôt que d'avoir le nez dessus change tout.

### **Ce type d'expériences intérieures ne nous rendent-elles pas socialement inadaptés?**

Pour moi, c'est complètement l'inverse. Si vraiment je suis en contact avec ce qui est, avec la chose, la personne qui est devant moi, la situation qui est là (Catherine Pagès tape sur la table), je vais avoir une possibilité de répondre à cette situation d'une façon bien plus juste que si je suis prise dans mon dialogue intérieur et les pensées plus ou moins conscientes qui se bousculent et forment une sorte de voile entre moi et la réalité.

## **La prise de conscience est contagieuse.**

Pourquoi les relations sont-elles tellement difficiles? Parce que chacun est perdu dans son «trip», perdu en lui-même. Si là, maintenant vous me parlez, et que je suis en train de me dire: «Oui, je vais lui répondre que..., et je lui dirai que...», je ne suis pas en contact avec vous à ce moment-là. Je suis juste dans mon «trip» intérieur, en train de préparer ma réponse. Et si vous faites la même chose, il sera difficile de se retrouver et de se rencontrer.

### **Justement, cette justesse vécue et exprimée dans un contexte social où l'Autre, et les autres ne vivent pas forcément, peut être dérangeante.**

Oui, peut-être, mais cela fait aussi partie de la justesse de vraiment voir où en est l'autre. Et puis, il y a la compassion. On n'est pas là pour faire du mal aux autres, mais pour les respecter, là où ils en sont. Cela fait partie de voir les choses telles qu'elles sont. J'essaie d'être le plus juste possible et j'assume le fait que les gens soient le plus justes qu'ils puissent être. Si je suis claire par rapport à mes émotions, à mes pensées, je vais avoir une meilleure réponse à la situation.

### **Etes-vous d'accord avec l'idée que la réalisation intérieure de chacun agisse sur ceux qui les entourent?**

J'ai beaucoup aimé lorsqu'un maître a dit un jour que la prise de conscience était contagieuse. Et je vis cette expérience lorsque je suis en compagnie de personnes qui sont

éveillées. J'ai l'impression moi aussi d'être plus éveillée... Et ça fait du bien! (rires)

### **Pourtant, aujourd'hui, on a l'impression que de plus en plus de personnes suivent des voies d'éveil, mais on n'a pas l'impression que le monde s'éveille davantage.**

Je ne tirerai pas de conclusions comme ça. Il y a énormément de travail à faire pour nous tous, de prises de conscience à avoir — comme l'interdépendance: à quel point ce que quelqu'un fait peut affecter quelqu'un d'autre, ce qu'un pays fait peut en affecter un autre — et de développement — comme la compassion —. Je crois profondément que l'on veut tous se développer et arriver à un état de conscience où l'on a un certain sentiment de liberté, mais que l'on prend parfois des voies assez tordues pour cela... (rires)

### **Est-ce que la méditation peut tenir un rôle particulier dans ce développement?**

C'est ma voie, et ce n'est pas forcément la voie de tout le monde. Certains ont la prière. Mais je trouverais ça vraiment intéressant si tous les grands chefs d'Etat pratiquaient la méditation, ça changerait sûrement quelque chose! (rires)

### **La méditation peut-elle être considérée comme un art de paix?**

Oui, certainement. Et tout commence avec ce dialogue intérieur, très conflictuel, que la méditation permet d'apaiser. Le déni aussi est un immense conflit. J'essaie de repousser cette chose dont je ne veux pas, et c'est la guerre. Si donc j'apprends à accueillir et à accepter, à faire sa place aux choses, le perpétuel conflit que j'ai avec moi-même va diminuer, et donc, forcément, le conflit que j'ai avec les autres. Parce que le conflit que j'ai à l'intérieur de moi, je le mets à l'extérieur aussi. Mais il y a une phase très dure de la méditation dont il faut être conscient. Car si je laisse vraiment monter les choses, je vais voir des choses que je n'ai pas l'habitude de voir, parce que je suis dans le déni, et que je fais barrage. Si je ne fais plus barrage, je vais vivre des moments qui ne sont pas du tout paisibles. Et c'est dans ces moments-là qu'il est intéressant d'avoir un guide ou des compagnons sur le chemin

avec qui je peux parler de tout ça.

Et c'est pour cette raison que les sangha sont faites. Pour partager avec les autres un chemin qu'ils connaissent, et pour qu'ils m'accompagnent. Nous sommes des compagnons sur le même chemin. Parce que ce monde intérieur peut faire peur, c'est une exploration énorme, qui change notre manière de voir, de sentir, de penser, de vivre.

### **N'est-ce pas la seule véritable exploration qu'il reste aujourd'hui ?**

Bien sûr. J'ai été très émue par le discours d'Yves Saint-Laurent, lors de son départ, qui a dit que la seule véritable aventure de sa vie avait été la rencontre avec lui-même. Mais la rencontre avec soi-même, c'est la rencontre avec l'autre aussi. Si on est capable de se rencontrer soi-même, on voit qu'on n'est pas différent de l'autre.

### **Dans la relation du disciple-maître, l'éclairage psychanalytique peut être intéressant, notamment pour éviter les projections qui sont inhérentes à toute forme de rencontre : l'autre prend la place du père, de la mère, de la sœur, du frère, etc. Comment envisagez-vous cet éclairage ?**

Bien qu'étant âgé d'un an et demi de moins que moi, mon maître pouvait représenter le père, parce qu'il avait l'autorité spirituelle. La relation avec le maître étant tellement complexe, il y a bien sûr ces projections de figure d'autorité masculine, ou féminine : père, mère, frère ou sœur. Je sais que toutes les projections sont là. Ce qui est intéressant, et ça dépend vraiment de l'habileté du maître, est de savoir utiliser à certains moments ces projections, mais aussi de les clarifier, de travailler dessus, de ne pas les laisser s'installer, et d'accepter les différentes facettes de ces projections. Aujourd'hui, je peux dire que je connais toutes ces facettes avec mon maître : frère et sœur, potentiel amant, attirance sexuelle, même un côté maternel d'ailleurs, tout y est passé. Et je pense que nous avons été suffisamment assez habiles pour ne rien laisser s'installer. Et je me dis que la relation avec un maître est tout ça, mais ne peut se résumer à rien de tout ça. Il faut être très vigilant. Nous sommes tous humains, et parfois nous faisons des erreurs. Aujourd'hui j'ai

des élèves, et je ne vois pas forcément tout de suite leurs projections.

### **Ces projections peuvent avoir un sens et aider à défaire des liens.**

Et peuvent permettre de travailler sur certaines images archétypales qu'on a à l'intérieur de soi et qui nous bloquent. Mais ça demande beaucoup de vigilance de la part de chacun.

### **Rencontrez-vous beaucoup de femmes qui enseignent le zen ?**

De plus en plus. Et c'est un phénomène nouveau depuis une vingtaine d'années. Maezumi Roshi a donné la transmission à beaucoup de femmes. Mais c'était exceptionnel, parce qu'il était Japonais, et qu'au Japon, il était très rare de laisser les femmes se développer complètement, et même de leur donner une position de «maître». Mon maître aussi a été très ouvert aux femmes et à leurs capacités. C'est un phénomène nouveau dans le Bouddhisme, et un apport de l'Occident. Je me sens très soutenue dans ce sens par ma «famille spirituelle». Aujourd'hui, ce sont surtout des maîtres occidentaux qui transmettent à des femmes de plus en

## **L'essentiel est de libérer l'ensemble de nos énergies.**

plus prêtes à s'engager, comme si, sans être sexiste, il était moins compliqué pour elles de faire ce pas vers le développement intérieur. En même temps, il y a beaucoup de sanghas en majorité composés d'hommes, parce que le zen a une certaine virilité. C'est normal, dans le sens où le zen a été développé par des hommes, dans des sociétés, comme le Japon ou la Chine, dirigées par des hommes, où la place de la femme était moins importante. Nous avons hérité de cela. Il y a d'ailleurs toute une manière de pratiquer le zen qui est très «yang».

### **De quelle manière cela se manifeste ?**

Hum... Je suis tellement contre ça ! La forme japonaise même peut être une forme de discipline très rigide, recommander, par exemple, une posture dans l'assise parfois trop

raide, qui crée beaucoup de tensions. Or, ce n'est pas du tout une nécessité. Que la colonne vertébrale soit droite dans la méditation est important pour ne pas laisser le corps s'avachir et que l'esprit soit clair et vigilant, mais une trop grande rigidité n'est pas souhaitable. Je conseille à mes élèves une posture avec une colonne droite, mais dans sa courbure naturelle. Le lâcher-prise ne peut pas se faire dans la tension. Il y a effectivement tout un courant du zen très strict, et je ne suis pas très en faveur de cette rigidité, mais le fait même qu'il y ait de plus en plus de femmes va modifier naturellement les choses. J'ai toujours pensé que dans notre pratique, il s'agissait pour les femmes de développer un certain côté «yang», une tonicité, qui nous manque à certains moments, conditionnées que nous sommes par une certaine idée de la femme, douce, etc. Et pour les hommes, de développer un certain côté «yin». J'ai vu ça chez mon maître, à certains moments, très maternel, et à d'autres, très «mâle», et encore davantage chez le maître de mon maître qui était plus âgé. Je le trouvais très libre, aussi bien dans sa féminité que dans sa masculinité. Il nous faut avoir accès ces deux parties de nous-même et les explorer.

### **Le yin-yang est une alchimie dont il faut savoir trouver la justesse. Aujourd'hui, nous assistons à un phénomène étrange où les femmes tendent à vouloir tout faire comme les hommes, dans une sorte de revendication. C'est un déséquilibre.**

Absolument. Il ne s'agit pas de ça non plus. L'essentiel est de libérer l'ensemble de nos énergies qui sont multiples. Il est inutile d'être coincé dans une forme d'énergie. Elles sont toutes disponibles.

### **Pour finir, pourriez-vous nous signifier le zen en trois mots ?**

(long silence) Je ne sais pas.

---

\*Bernie Glassman est fondateur de la communauté des Peacemakers et l'auteur de plusieurs ouvrages dont : *Comment accommoder sa vie à la manière zen*, publié chez Albin Michel.

➔ [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

Notre carnet d'adresses page 70, et retrouvez l'intégralité de l'interview sur notre site.

- Gtao n° 18 : interview de Bernie Glassman P. 10