

# ÉLOGE DU PEU



Collection Gingko  
dirigée par Juliette Picquier

Couverture : © Dominique Picquier ; tissu « ??? »  
[dominiquepicquier.com](http://dominiquepicquier.com)

Titre original : ???

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

Mas de Vert

B.P. 20150

13631 Arles cedex

ISBN : 978-2-8097-????-?

ISSN : 2496-4204

Fabrication  printteam® groupement d'imprimeurs spécialisés.

Imprimé et façonné en U.E., 4<sup>e</sup> trimestre 2016.

Dépôt légal : janvier 2017

KOIKE Ryûnosuke

# ÉLOGE DU PEU

OU COMMENT L'ARGENT  
PEUT FAIRE LE BONHEUR

Traduit du japonais  
par Myriam Dartois-Ako



*Éditions*  
*Philippe Picquier*



## AVANT-PROPOS

### *Ma riche vie frugale*

Lorsqu'on vous dit *éloge du peu*, quelle est la première image qui vous vient à l'esprit ?

Permettez-moi de vous décrire brièvement, dans les premières pages de ce livre, la frugalité de mon existence. Mon quotidien reflète mes efforts pour vivre affranchi de l'argent, en réduisant mes dépenses et mes possessions matérielles au strict minimum, indépendamment de ma situation financière.

Voyons d'abord mon logement.

Le lieu qui, récemment encore, me servait de logement et de « temple » (le Tsukuyomi-dera) était un petit appartement situé derrière la boutique d'un marchand de vitres, dans un quartier résidentiel le long du chemin de fer, près du temple Gôtoku-ji dans l'arrondissement de Setagaya à Tokyo. Deux pièces de trois et quatre tatamis et

deux – environ 5 et 7,5 mètres carrés – dans un bâtiment en bois terriblement vieillot datant des années trente de l'ère Shōwa, c'est-à-dire de la fin des années 1950; je vivais principalement dans la plus petite des deux pièces.

J'étais à la recherche d'un logement quand, séduit par le bois patiné et les vitres incrustées de motifs de bambou de cet appartement au charme désuet, je l'ai loué sur-le-champ. J'avais décidé de ne pas trop dépenser pour me loger, de *ne pas laisser le champ libre à l'argent roi*; l'appartement, dépourvu de salle de bain, était équipé de toilettes à la mode japonaise, peu appréciées de nos jours.

C'était un logement plutôt sombre, baigné seulement par les rayons du soleil couchant, mais qui disposait heureusement d'un jardin d'une dizaine de mètres carrés où j'ai installé un fût que je remplissais d'eau avec un tuyau d'arrosage; l'été, c'est là que je faisais mes ablutions, dans mon jardin-salle de bain.

Le loyer était de 45 000 yens (près de 400 euros).

Examinons maintenant mes possessions matérielles.

A la grande surprise de mes visiteurs, j'ai tellement peu de choses que mon appartement semble vide. Ma principale possession est une table basse qui fait office à la fois de table de cuisine et de bureau. J'ai aussi quelques recueils de sûtras et un nécessaire à écriture. Une pendule. De quoi cuisiner : une gazinière, de la vaisselle, des casseroles et une boîte à saumure. Cela fait environ cinq ans que je prépare ma propre saumure de son de riz pour pouvoir manger des légumes marinés.

Ma garde-robe se compose en gros de deux types d'habits traditionnels : robes de moine et kimonos. Je ne porte guère de vêtements occidentaux, bien que j'en possède un ensemble pour le cas où cela serait préférable. En fait, il s'agit de mes anciens vêtements d'étudiant.

En ce qui concerne les appareils électroménagers, j'essaie de me contenter du minimum vital : un four pour faire cuire du pain et des gâteaux et un réfrigérateur pour conserver les aliments. J'ai tenté une fois, pendant six mois environ, de vivre sans réfrigérateur, mais honnêtement, j'ai trouvé cela plutôt difficile. J'ai aussi un téléphone et un ordinateur. L'ordinateur m'est indispensable pour

mettre à jour mon site Internet, mais le téléphone, j'aimerais m'en passer, même si j'en possède encore un – petit rectificatif: pendant que j'apportais la dernière main à ce manuscrit, l'occasion de me débarrasser de mon téléphone mobile s'est présentée et j'ai résilié mon abonnement.

Si ma mémoire est bonne, il s'agit des seuls appareils électriques en ma possession. D'ailleurs, ma facture mensuelle d'électricité stagne à environ 800 ou 900 yens. Sachant que l'abonnement coûte autour de 450 yens, je ne consomme que quelques centaines de yens d'électricité par mois.

10

Quant à mes autres possessions... j'ai un vélo pour me déplacer et, ah oui, un vieux poêle à mazout, aussi. La chaleur estivale ne m'incommode pas mais, étant maigre, je supporte mal le froid. Donc, l'hiver, j'ai des frais de mazout.

J'y reviendrai plus en détail dans les chapitres suivants, mais pour tout ce que je possède, je privilégie les objets bien conçus et de bonne qualité, avec pour principe de les utiliser longtemps. Même s'ils coûtent un peu cher, je ne regarde pas à la dépense.



Voilà, mes biens matériels se réduisent en gros à la liste ci-dessus. Passons maintenant à mes dépenses.

Outre ma facture d'électricité et celle de mazout en hiver, le gaz me coûte entre 2 000 et 3 000 yens par mois. Je cuisine chaque jour mes deux repas quotidiens et je fais cuire mon riz au gaz, dans une marmite en terre cuite, ce qui explique sûrement ce montant.

Sinon, il y a la facture d'eau, environ 1 000 yens par mois. N'ayant ni baignoire ni lave-linge, l'eau me sert principalement pour la cuisine, mes frais sont limités.

Pour la lessive, tout d'abord je ne possède que des robes de moine et ensuite, comme je mange léger, je ne transpire guère et mes vêtements se salissent peu. Disons qu'il me suffit de les laver tous les trois à quatre jours. En été, je les frotte sur une planche à laver pendant que je me douche dans le fût installé dans le jardin, et l'hiver, j'utilise la laverie automatique quand je vais aux bains publics. Les bains coûtent 450 yens, de même que la laverie.

Mon principal poste de dépense est la nourriture. Dans ce domaine, j'ai un peu des goûts

de luxe : chaque mois, je dépense entre 15 000 et 25 000 yens dans la boutique bio où je m'approvisionne en riz, légumes et condiments. L'alimentation biologique coûte vingt pour cent plus cher que l'alimentation classique, voire le double pour certains articles, mais comme je ne consomme ni viande ni poisson, la facture reste raisonnable.

Il y a également les frais de télécommunication. Même si je n'ai plus de téléphone portable, je dois payer pour ma connexion Internet. Puisque j'utilise Internet pour m'adresser à mon public, c'est un budget indispensable.

12

Les dépenses autres que celles évoquées ici se réduisent aux frais de transport et aux sommes consacrées à mes loisirs et à ma vie sociale.

Ma foi, depuis que je me suis détourné des lieux de divertissement modernes et de leur effervescence, mes sorties se limitent au parc ou au café, où il m'arrive de me rendre lorsque j'écris ou pour rencontrer des amis ; je fréquente aussi des bains publics un peu éloignés. Il m'est également arrivé de passer une nuit dans un établissement de sources thermales à Izu-Nagaoka et cela m'a bien plu, mais je n'y suis pas encore retourné.

Voilà mes seuls loisirs, pour lesquels je dépense en moyenne entre 4000 et 5000 yens par mois. Je n'achète ni CD ni livres, ce qui restreint mes dépenses.

J'ai beau écrire des livres, je n'en achète pas moi-même, à ma grande honte ; mais outre le fait que j'ai énormément lu quand j'étais étudiant, aujourd'hui, je lis continuellement durant mes méditations ; c'est-à-dire que je déchiffre tout un passé d'informations gravées dans mon esprit. En d'autres termes, j'abrite en moi une immense collection que je feuillette en cherchant à décrypter le cœur des hommes et mon propre passé – à ce stade de ma vie, le temps est venu pour moi de me plonger dans cette « lecture », me semble-t-il.

Mes dépenses tournent donc actuellement autour de 50 000 yens par mois. Même en incluant le loyer que je payais avant, le total n'atteint pas 100 000 yens (880 euros).

---

Intéressons-nous à mes revenus : les participants à mes séances de zazen, baptisées « zazen sessions », sont étonnamment généreux dans leurs

dons qui atteignent dans les 150 000 yens par mois. Comme je perçois, en outre, un peu plus de 100 000 yens pour les divers cours et conférences que l'on me confie, il me reste pas mal d'argent.

Cet argent, auquel s'ajoutent les droits d'auteur des livres que j'écris, je le laissais dormir lorsqu'un beau jour, je me suis aperçu que cela représentait une somme rondelette. Cela m'a permis d'exaucer mon vœu d'acquérir mon propre dojo de zazen. Il s'agit en fait de l'ancien entrepôt d'une petite entreprise de construction, un local bon marché et sans doute très éloigné de l'image que vous vous en faites, mais où je peux accueillir beaucoup plus de monde que dans mon ancien appartement, et sans avoir à payer de loyer chaque mois.

14

Je n'ai donc pas la moindre inquiétude pour l'avenir. Car je sais qu'avec 50 000 yens par mois, je peux vivre à mon aise. Avec 50 000 yens, j'arrive à m'acheter tout ce dont j'ai envie, sans me préoccuper du prix des choses. Bien entendu, c'est *parce que je n'ai que très peu d'envies*.

Et si l'économie japonaise finissait par s'effondrer et nous laissait démunis, sans un sou? Cette

angoisse larvée n'habite-t-elle pas aujourd'hui une foule de gens, indépendamment de leur situation financière ?

On me dit aussi qu'un nombre croissant de jeunes raisonnent comme suit : sans personne pour prendre soin d'eux dans leurs vieux jours, peut-être condamnés au célibat, ils passeront une dizaine d'années en maison de retraite, ce qui a un coût ; et ils calculent combien ils doivent économiser dès maintenant dans cette optique.

Personnellement, si cela arrive et que le Japon sombre dans la dépression, je crois que je commencerais par labourer un coin de terre pour me faire un potager. Parce que j'ai la conviction que même dans le pire des cas, je pourrais vivre tout à fait confortablement avec encore moins d'argent, en me serrant un peu la ceinture.

Cette sérénité intérieure m'affranchit de l'argent. Avec ou sans argent, je suis satisfait. Avec ou sans argent, je suis heureux. Dans un cas comme dans l'autre, je suis capable de vivre à la hauteur de mes moyens : s'imprégner de ce sentiment permet de nourrir un équilibre, une quiétude inébranlables.

On me dira peut-être : c'est facile pour un moine ! Mais en réalité, la plupart des jeunes moines de ma génération, en dehors du travail, s'habillent et vivent en privé comme les jeunes de leur âge.

Quant aux supérieurs qui ont la responsabilité d'un temple, ils ont sûrement la vie bien plus facile, financièrement parlant, qu'un employé normal. Il n'est pas rare qu'ils possèdent deux voitures haut de gamme et, plus fins gastronomes que la moyenne, ils savent parfaitement ce qui convient ou non à leur palais.

Bref, la vie que je mène n'est ni réservée aux moines, ni inaccessible aux profanes.

C'est un peu comme l'illusion que le bonheur se trouve ailleurs, au Bhoutan, au Tibet ou en Asie du Sud-Est, là où les gens paraissent heureux malgré leur pauvreté ; quelque soit l'endroit où nous vivons, chacun d'entre nous est apte au bonheur, au Bhoutan comme au Japon. La différence réside dans l'effort consenti par chacun pour atteindre la sérénité et le bonheur indépendamment de son environnement, des autres ou de l'argent. Avec un peu d'application, c'est à notre portée à tous, en toute liberté.

---

Par exemple, admettons que vous n'ayez pas d'emploi fixe et un revenu mensuel de seulement 120 000 ou 130 000 yens (autour de 1 000 euros). Vous avez envie d'acheter plein de choses, mais c'est impossible. Votre logement non plus ne vous satisfait pas. Beaucoup de gens n'endurent-ils pas des circonstances similaires ?

La souffrance ainsi ressentie n'est cependant pas directement liée à votre logement ou à vos possessions matérielles, mais au déplaisir de ne pouvoir inviter personne dans un tel endroit ou à l'incapacité à se vanter auprès de ses amis. En d'autres termes, que pensent les autres de nous ? Quelle image leur donnons-nous ? Voilà d'où naît la souffrance.

Il y a une souffrance encore plus profonde, qui tient à l'image que nous avons de nous-mêmes. En vivant dans ce genre d'endroit, je perds toute valeur, pensons-nous : nous souffrons de notre propre jugement.

Que se passerait-il si nous étions libérés de ces pensées ?

L'expérience mérite d'être tentée, non ?

Délestez-vous de vos biens matériels. Même si vous gagnez confortablement votre vie, tentez de vivre affranchi de l'argent, sans trop dépenser.

Vous verrez à quel point c'est agréable. Le dépouillement est en vérité une sensation fabuleuse, que je vous invite à savourer ne serait-ce qu'une fois.

En réalité, nous sommes fatigués de passer notre vie à être les jouets de l'argent.

Eprouver le sentiment d'être maître de soi, de dominer son cœur prêt à succomber à l'asservissement par l'argent ; ressentir, osons le mot, la fierté de prendre du recul par rapport à une existence rongée par l'argent, dans un monde dominé par l'argent. Ce livre, je l'ai écrit dans l'espoir de vous faire partager ce sentiment rafraîchissant.

Si vous tentez l'expérience et qu'elle vous convainc, que vous en concluez que vous pouvez vivre avec 50 000 ou 70 000 yens, alors j'aurai gagné.

« Ce travail n'est pas digne de moi » : une fois évacué ce genre d'idées, dans le Japon d'aujourd'hui,



gagner cette somme est encore à la portée de tous ; en réalité, il est possible pour tout le monde de vivre décemment.

Avec un revenu de ce niveau, et à condition de restreindre ses possessions et ses envies, vous pourrez, comme moi, vous procurer tout ce que vous désirez.

L'individu moyen possède une liste d'envies qui va de A, B, C, D, E et F jusqu'à Z. De ce fait, il trouve continuellement qu'il manque d'argent. Il est alors condamné à passer ses journées à y penser : « Pour m'en sortir, il faut que je trouve le meilleur prix possible, mais si j'achète ceci, je ne pourrai pas acheter cela, comment faire ? » Ce stress est une source de souffrance. Le sentiment de rogner sur la moindre dépense blesse notre fierté.

Mais lorsqu'on a moins d'envies, que nos désirs s'amenuisent, la liste de nos envies raccourcit, et une fois tout acheté, il nous reste naturellement de l'argent. On peut économiser le reliquat. Moi aussi, quand j'ai envie de ceci ou besoin de cela, je l'achète, mais comme j'ai peu d'envies, la facture ne dépasse pas quelques dizaines de milliers de yens.

L'important est de ne pas avoir à penser à l'argent. De goûter au bonheur d'avoir l'esprit libéré des questions pécuniaires.

Peut-être avez-vous envie de devenir riche pour pouvoir dépenser sans compter, mais en vérité, plus on est riche et plus on pense à l'argent, plus on a tendance à devenir « accro à l'argent ».

Même quand on a les moyens, ou peut-être parce qu'on les a, on se dit « cette dépense va grever mon budget » ou « je ne veux pas être moins riche » ou encore « est-ce que je ne suis pas perdant? » Voilà comment notre mesquinerie nous éloigne du bonheur.

20

---

Comme je viens de l'écrire, avoir l'esprit libéré de l'argent est l'un des plus puissants sentiments de bonheur qui nous soit donné. A cette fin, et pour commencer par la conclusion, il nous faut juguler nos désirs; c'est là le thème central de ce livre.

C'était d'ailleurs aussi mon problème, à titre personnel.

Je mène aujourd'hui la vie que je viens de vous décrire et je prêche ce mode d'existence, mais il y a encore dix ans à peine, quand j'étais étudiant, je vivais moi aussi l'existence ordinaire de nos sociétés capitalistes, c'est-à-dire que mon quotidien était dominé par le désir.

En particulier, j'aimais m'habiller. Dans mes vêtements à la mode, pareils à une armure protégeant mon ego malingre, j'affirmais ma différence par rapport aux autres. A vrai dire, grâce à une bourse d'études et à un petit boulot de répétiteur, pour un étudiant, je disposais de revenus plutôt élevés dont la plus grande partie se métamorphosait en une montagne d'habits qui encombraient mes placards.

J'avais beau m'offrir des tonnes de vêtements, ce n'était jamais suffisant et je continuais à en acheter. A chaque séance de shopping, j'hésitais sans fin entre tel et tel article, et quand je m'étais enfin décidé, je m'inquiétais, avais-je fait le bon choix? Intérieurement, j'étais complètement parasité. Cela m'épuisait. Mais parce que mon esprit prenait cette frénésie pour du plaisir, je retournais faire des achats jusqu'à l'épuisement...

Avec le recul, il me semble que je recelais en moi une souffrance encore plus grande, qui me poussait à agir ainsi.

Je suis le fils du supérieur d'un temple de la préfecture de Yamaguchi. De ce fait, j'ai été ordonné moine alors que j'étais encore étudiant, mais à l'époque, l'enseignement bouddhiste, avec ses écoles et ses courants, me laissait dubitatif. Fort heureusement, mon père ne souhaitait pas à tout prix me voir lui succéder et c'est ainsi que j'ai pu étudier la philosophie occidentale à l'université. Mais au bout du compte, j'ai fini par choisir la voie du bouddhisme, en toute connaissance de cause.

22

Autrefois, le supérieur d'un temple remplissait un rôle de conseiller auprès de ses ouailles et des habitants de la région ; mon père, lui aussi, prodiguait souvent ses conseils aux voisins, leur faisait la morale. Alors que je n'avais absolument pas l'intention de lui succéder, la voie que j'ai choisie à l'issue de mes études est finalement la même que lui. J'ai ouvert dans un quartier résidentiel de Tokyo un café baptisé « Iede Café » (le café des fugueurs), où j'ai commencé à gagner ma vie en prêtant l'oreille aux confidences de jeunes gens et jeunes filles.

Je désespérais plus ou moins du bouddhisme établi, et pourtant, il a suffi que je porte l'étole pour que des personnes placent leur espoir en un gamin fraîchement émoulu de l'université et s'en remettent à mon jugement. C'était vraiment le cas de dire « l'habit fait le moine », mais je m'en accommodais fort bien : du moment que j'aidais des gens qui se trouvaient dans l'embarras, qu'y avait-il de mal ?

En réalité, en écoutant ainsi ces personnes se confier à moi, je tentais de sécuriser mon moi instable. J'aidais mon prochain, je faisais le bien : je savourais ma grandeur d'âme. C'était le seul moyen dont je disposais pour éprouver ma propre valeur, moi qui étais aussi fragile et vulnérable que du verre.

A l'époque, je ne revêtais ma robe de moine que pour lire les sùtras et je n'avais pas le crâne rasé. Non seulement je n'avais pas la boule à zéro, mais en plus je portais les cheveux longs. Avec ma chevelure naturellement ondulée, j'avais une touche pas possible. Au Iede Cafe, j'adoptais un look sobre, tout de noir vêtu, mais sinon, je m'habillais de façon voyante.

Bien entendu, comme j'étais moi-même fragile, souvent, les choses se passaient mal. Et ça, c'est un choc. On se sent désavoué, discrédité. On s'énerve, pourquoi l'autre n'écoute-t-il pas nos conseils, alors qu'on se met en quatre pour lui? Et on est encore moins capable de l'aider. J'étais déchiré ainsi intérieurement.

C'est à cette époque que j'ai découvert le « bouddhisme originel », celui d'avant la séparation en écoles et courants variés. J'ai dévoré les sūtras du bouddhisme originel et j'ai entrepris mon apprentissage. Arrivé à un certain point, j'ai temporairement fermé mon café pour me consacrer, durant une année environ, à l'apprentissage de la méditation dans toutes sortes de lieux. J'ai ainsi expérimenté un changement intérieur radical et soudain.

Voilà comment, me semble-t-il, au fur et à mesure que j'échappais à mon ancien moi, je me suis également détaché de l'emprise des biens matériels.

---

Bon, j'ai expliqué dans les pages précédentes qu'il faut commencer par réduire ses désirs, mais

on dit qu'aujourd'hui les jeunes possédés, comme moi autrefois, par le désir de paraître sont minoritaires, tandis que ceux qu'on appelle les « herbivores » – qui n'ont envie de rien, ne souhaitent ni faire carrière ni devenir riches et affichent une sobriété inébranlable – sont de plus en plus nombreux, en particulier chez les garçons.

Auraient-ils atteint l'Éveil sans avoir eu besoin du moindre apprentissage ?

Auraient-ils atteint ce bonheur qui ne dépend ni des biens matériels ni de l'argent ?

S'ils éprouvent moins de désirs et sont moins sujets à l'avidité, c'est admirable. Mais je ne pense pas que ce soit le cas.

En réalité, ils ont envie d'une foule de choses et ils aimeraient avoir de l'argent, mais la situation économique actuelle le leur interdit et, face à l'énergie et les efforts qu'il leur faudrait déployer, ils préfèrent se persuader qu'ils n'ont envie de rien – c'est plus cool de faire croire qu'il s'agit d'un choix délibéré ; il me semble qu'ils se forcent tout simplement à mettre leurs désirs en veilleuse. C'est pourquoi eux aussi sont en souffrance.

S'ils se contentent d'étouffer leurs désirs et de nier leurs envies, alors rien ne les sépare de ceux qui veulent devenir riches pour les assouvir : les uns comme les autres sont esclaves de leurs désirs.

Permettez-moi donc d'emblée une mise au point. Si vous avez choisi cet ouvrage en espérant être conforté dans l'idée que ce n'est pas grave d'être pauvre, que vous êtes très bien comme ça, il ne répondra sans doute pas à vos attentes.

Mais si vous cherchez à libérer votre esprit parasité par l'argent et les biens matériels qui l'encombrent ; si vous vous demandez comment l'argent peut faire le bonheur, ce qui est son véritable but – au départ, on veut de l'argent pour être heureux, pas pour le posséder en soi, n'est-ce pas ? – alors ce livre vous sera utile, j'en suis convaincu.