

30 MINUTES

— pour —

**Changer son
Monde Intérieur**



LA TRADITION DU ZAZEN

SOMMAIRE

I.	Zazen : une brève explication.....	03
II.	Le secret du Zen : Zazen, Méditation	03
III.	Pourquoi méditer ?	05
IV.	Comment et où commencer ?	06
V.	Comment pratiquer Zazen?	07
VI.	Samu.....	17
VII.	Quelques conseils pour aller plus loin.....	17
VIII.	Histoire du zen.....	19
IX.	Les avantages de la méditation zazen.....	22
X.	L'esprit du zen au quotidien.....	26
XI.	Zazen différent de la méditation.....	28
XII.	Quelques reponses aux questions très fréquentes.....	37
XIII.	Étape par étape : comment se pratique le Zazen ?.....	39
XIV.	Faites de la méditation une habitude.....	41
XV.	Autres conseils	42

Considéré comme la base de la pratique bouddhiste zen, le Zazen est une forme de méditation . Mais contrairement à la méthode traditionnelle, l'objectif principal de Zazen va bien au-delà de penser ou de ne pas penser. Envie d'en savoir plus?

I. Zazen : une brève explication

Le bouddhisme zen est basé sur zazen, ce qui signifie s'asseoir dans le zen - une sorte de méditation. Cependant, ses praticiens n'aiment pas dire que zazen est de méditer parce que le verbe est transitif et demande un objet. C'est-à-dire qu'il faudrait méditer sur quelqu'un ou quelque chose, alors que l'idée est justement de surmonter cette dualité entre sujet et objet à laquelle nous sommes habitués.

Le terme zazen a une origine bouddhiste, où «za» signifie s'asseoir et «zen» signifie un état méditatif profond et subtil. De cette façon, la méditation zazen se concentre sur la prise de conscience de soi dans l'intimité du silence.

II. Le secret du Zen : Zazen, Méditation

Pour pratiquer le zazen, la méditation zen, asseyez-vous au centre d'un zafu (coussin épais et rond), tenez-vous droit, inclinez votre bassin vers l'avant à partir de la cinquième vertèbre lombaire et étirez votre colonne vertébrale. Croisez vos jambes en position lotus ou demi-lotus pour que vos genoux soient enracinés dans le sol. Poussez le ciel avec votre tête, touchez la terre avec vos genoux. (En fonction de votre état de santé, d'autres postures sont possibles, comme la seiza (à genoux) ou la pratique sur une chaise).

La main gauche repose sur la paume de la main droite, les pouces se rejoignent dans le prolongement l'un de l'autre avec une légère pression et la coupe des deux mains est en contact avec le bas de l'abdomen. Le menton est rétracté, le cou est tendu, le nez est vertical avec le nombril, les épaules tombent naturellement.

La bouche est fermée, le bout de la langue contre le palais et la mâchoire détendue. Les yeux sont mi-clos, le regard est posé devant vous, sur le sol, de manière détendue. Petit à petit, la respiration devient calme, longue et profonde. Au début, l'attention peut être sur l'expiration, en exerçant une légère pression vers le bas à partir du ventre.



L'inspiration vient alors naturellement, sans effort. Ensuite, il s'agit simplement d'observer le souffle tel qu'il est, sans le changer: être pleinement présent. Dans cette posture, le flux des pensées est interrompu en faisant simplement attention à corriger la tension musculaire et la respiration.

Plus nous pratiquons le zazen, plus nous comprenons, à travers les fibres de notre corps, que ces pensées sont dépouillées de toute substance réelle, qui va et vient. On peut alors découvrir qu'il existe une conscience intuitive, originale et universelle, radicalement différente de la conscience de soi habituelle. Si vous restez dans la bonne position et laissez une respiration profonde et apaisante s'instaurer, votre propre esprit devient vaste et apaisé. Le fonctionnement du cerveau s'éclaircit naturellement. Cet état n'est pas celui d'une conscience particulière, mais le simple retour à l'état normal de l'esprit. La manière dualiste de penser de l'ego est abandonnée et notre unité originelle avec toutes les existences est réalisée. La conscience intuitive, *hishiryo*, pensant sans penser volontairement, apparaît naturellement grâce à la concentration sur la posture et la respiration.

III. Pourquoi méditer ?

Le bouddhisme zen a été découvert en Occident au début du XXe siècle, à travers des arts tels que l'aïkido, la cérémonie du thé, l'arrangement floral (*Ikebana*) ou les jardins japonais. La profondeur de sa philosophie et la pureté de son esthétique, ont alors suscité un enthousiasme remarquable, dans les milieux artistiques et intellectuels ... sans pour autant aboutir à une pratique directe dont le zazen, méditation zen, est la source.

Aujourd'hui, face aux défis auxquels notre société occidentale est confrontée, la pratique du zazen semble devenir plus qu'importante: nécessaire. C'est grâce à la méditation que Bouddha a obtenu la vraie liberté il y a 2600 ans. C'est à travers zazen que nous pouvons, encore aujourd'hui, vivre une vie pleine de sens, inscrite dans le moment présent et ouverte aux changements naturels de l'existence. Avec une pratique régulière, l'être humain retrouve une stabilité intérieure, une solidité qui lui permet d'aborder avec confiance les différentes étapes de sa vie. Zazen offre cette rare opportunité de faire l'expérience de l'immobilité et du silence. Rester assis quand tout bouge, apprendre à être silencieux quand le monde bouge à cent heures, apprendre à "déconnecter", sont quelques-uns des avantages de la méditation Zen.

IV. Comment et où commencer ?

Pour la pratique du zazen, une pièce calme suffit, dit Dogén. Et bien qu'il ne soit pas silencieux, car dans la vie quotidienne il y a constamment des bruits de circulation, des voisins, des chantiers de construction, etc., il doit être au moins isolé, où l'on peut s'asseoir sans distractions excessives, dans un environnement calme et aussi confortable que possible. : ni chaud en été, ni glacial en hiver, car ces circonstances pourraient trop détourner notre attention.

Bref, les bruits, comme la chaleur ou le froid, sont comme des pensées: il faut lâcher prise et savoir se concentrer sur sa posture. Le silence est l'optimum, évidemment, mais la vie ne le permet pas toujours, et il ne faut pas nier la vie, mais savoir dialoguer avec elle.

C'est déjà le premier enseignement avant même de s'asseoir. En d'autres termes, si l'environnement n'est pas 100% propice, acceptons-le tel qu'il est et harmonisons-le avec lui.

Maître Deshimaru raconte dans sa biographie que, pendant la Seconde Guerre mondiale, il a même médité sur un navire attaqué par un bombardement.

C'est un cas extrême, bien sûr, mais avec de la pratique, nous apprendrons à méditer à la maison et avec les enfants, au travail, dans le métro, chez le médecin ou à pied. L'endroit sera important, mais pas aussi important que notre propre attitude et notre détermination à méditer.

V. Comment pratiquer Zazen?

Le vrai Zen consiste à s'asseoir tranquillement dans la bonne posture, dit Maître Deshimaru. Ici, nous allons donner quelques règles de base. Un praticien chevronné en manquera certainement.

Mais il a été raccourci pour que le praticien qui aborde le Zen comprenne mieux et n'essaie pas de fixer son attention sur l'accessoire et plutôt sur le fondamental, qui est la posture. Sans une bonne posture, il n'y a pas de méditation appropriée.

- **La posture**

Ainsi, placés devant le mur et assis sur le zafu, plutôt à moitié en avant, nous mettrons nos jambes en position.

La position optimale est celle du lotus: la jambe droite est pliée et le pied repose sur la cuisse gauche, puis la gauche est pliée en croisant la précédente, pour placer le pied gauche sur la cuisse droite.

Chacun connaît les possibilités et les limites de son corps. Quiconque peut faire le lotus complet, le faire même si cela demande un effort. Le zen est un moyen d'effort, n'oubliez pas. Celui qui ne peut pas, faites le demi-lotus: une jambe se plie et le pied repose sur une cuisse, et l'autre jambe repose sur le sol. Et encore deux postures: la Birmane, les deux jambes pliées reposant sur le sol; et le seiza, avec les deux jambes pliées sous nous et nous sommes assis sur nos talons.

Le but de cette position est de créer un trépied sous notre corps, de sorte que les deux genoux reposent sur le sol, et nos fesses sur le zafu. Ce trépied donnera de la stabilité à notre corps et permettra à notre colonne vertébrale d'être verticale, évitant ainsi les maux de dos d'une part et favorisant l'écoulement de la respiration puisque nous n'aurons pas une poitrine rétrécie. Le bassin sera légèrement incliné vers l'avant afin de favoriser la verticalité du dos.

Pour les personnes âgées ou handicapées [ou si nous allons en train ou en métro, par exemple], vous pouvez méditer assis à la manière européenne, sur une chaise. Pour ce faire, nous allons nous asseoir sur le siège (avec ou sans zafu) sans s'appuyer sur le dossier, les jambes parallèles et la plante des pieds posée sur le sol.

• Les mains

Nos mains seront mises dans le mudra de méditation, qui dans Soto Zen est le suivant: les bras tombent détendus sur les côtés du corps, les paumes reposent sur l'aîne et se plient vers le haut à la hauteur de notre ventre. La paume droite va en dessous, et sur elle repose l'arrière de la gauche, dont la paume est tournée vers le haut. Les pouces sont touchés par le bout des doigts, légèrement, comme s'ils voulaient tenir un papier à cigarette, en position horizontale. Il est important que les bras soient détendus, qu'ils ne sollicitent pas les épaules ou le dos, que les mains reposent sur les genoux [si les bras sont courts et n'atteignent pas nos cuisses, avant que les mains ne flottent, mieux se placer sous eux une serviette épaisse, par exemple, pour les soulever], et gardez les pouces à l'horizontale.

Pourquoi les mains comme ça? Il existe des traditions bouddhistes qui placent la gauche en bas et la droite au-dessus, voire l'une à côté de l'autre, jointures contre jointures. Dans le Soto Zen c'est fait comme ça, la droite soutient la gauche. Selon le maître Kodo Sawaki, il en est ainsi parce que la droite est qu'elle a l'habitude de travailler, elle représente le corps, tandis que la gauche est généralement plus calme et, par conséquent, elle représente notre esprit. Le corps soutient l'esprit.

Si les phalanges des pouces s'enfoncent en formant une vallée, cela signifie que nous sommes en proie à des sentiments négatifs, dépressifs ou, tout simplement, que nous nous endormons. Et si, au contraire, nos pouces se lèvent en formant un pic cela signifiera que nous sommes agités, nerveux, agités ... être conscient à tout moment de la position horizontale de nos pouces signifiera être conscient de ce que nous faisons. Le corps contrôle l'esprit. Maintenant et ici.

- **La tête**

Grâce à la bonne posture des jambes, nous maintiendrons la bonne posture de la colonne vertébrale, et avec celle-ci celle de la tête. Celui-ci sera conservé avec le menton légèrement inséré. Le nez à la verticale de notre nombril.

Les oreilles, à l'horizontale de nos épaules. Le cou est allongé, comme si nous voulions toucher le ciel avec nos têtes pendant que nos genoux étaient ancrés au sol.

Les yeux, mi-clos, garderont leur regard vers le sol avec une inclinaison d'environ 45 °, le plaçant à environ un mètre de distance. En position yeux mi-clos, les yeux sont naturellement lubrifiés et nous n'avons pas besoin de cligner des yeux lorsqu'ils se dessèchent.

La bouche sera fermée. La langue attachée au palais. La mâchoire lâche. Dans cette position, notre bouche drainera naturellement la salivation et aucun mouvement de déglutition ne sera nécessaire.

- **La respiration**

La respiration se fera exclusivement par le nez. Détendu et profondément. Nous inspirerons puis expirerons lentement l'air, aussi lentement qu'une vache qui se moque. Sans que personne ne reste avec les chiffres, plus ou moins la séquence serait: 6 secondes d'inspiration, 1 ou 2 de rétention de l'air dans notre intérieur et 9 secondes d'expiration. Bien que tout dépende de la capacité pulmonaire de chacun. Maître Taisén Deshimaru, par exemple, dit qu'il a pu expirer pendant 1 minute.

Nous serons d'abord conscients de ce mouvement, puis la respiration deviendra automatique. Respirer par le nez empêchera également notre gorge de se dessécher et cela nous déconcentrera.

En zazen, la respiration est ventrale. Lorsque nous inspirons, nous forcerons notre ventre à gonfler. Lorsque nous expirons, nous serons le ventre pour expulser l'air. Premièrement, tous ces mouvements sont effectués consciemment, au fur et à mesure que nous progressons dans notre pratique, tout se passera naturellement.

Le mouvement ventral effectue involontairement un mouvement de massage sur notre bas-ventre, de sorte que ce point, centre de passage d'une multitude de nœuds nerveux et vitaux, détend et avec lui tout notre corps. Selon la science traditionnelle chinoise-japonaise, le Ki [ou Qi] réside dans cette zone du bas-ventre, l'énergie cosmique qui nous anime, la source de notre vie. C'est pourquoi ce type de respiration est important.

• L'état d'esprit

Une fois la posture obtenue, elle est essentielle car on la voit effectuer une bonne méditation, puisque rien n'est trivial, les pensées vont surgir. Nous ne pouvons pas les arrêter parce que nous ne pouvons pas arrêter notre cerveau, qui seule l'arrête. Ensuite, notre attitude sera de lâcher prise. Ne vous arrêtez pas dans nos pensées, ne suivez pas leur logique discursive (ou illogique). Mais nous ne devons pas non plus nous y opposer en générant une contre-pensée ou un déni systématique à leur égard.

Il n'est pas nécessaire d'essayer des visualisations, ni de fixer l'esprit dans aucun concept ou objet, ni de faire un effort pour le mettre en blanc, car il est nécessaire d'être conscient à tout moment de l'endroit où nous sommes et de la perfection de notre posture. . Les pensées nous viennent, mais nous ne devons pas nous arrêter à elles, nous devons les laisser passer. Nous sommes comme une montagne et nos pensées sont comme des nuages qui viennent, traversent et disparaissent. Notre conscience doit être celle de hishiryo: penser sans penser. Se placer au-delà de toute pensée. Laisser passer...

Ainsi, en conduisant correctement notre corps à méditer, nous détendrons notre esprit sautillant. En apaisant notre esprit, nous apaiserons notre esprit. La clarté nous sera faite. Nous regarderons la lune directement vers son disque d'argent, nous ne regarderons pas son reflet sur la surface d'un puits.

• L'esprit de pratique

Sans poursuivre aucun but, sans vouloir rien finir, sans vouloir rien réaliser, sans rien détester, sans rien aimer, rien à obtenir. Vous n'avez pas besoin d'être pressé, vous devez juste être persévérant dans la pratique du zazen et ne pas être obsédé par le désir d'accomplir quelque chose. Ni bonne santé, ni calme mental, encore moins devenir Bouddha! Vouloir changer est un but, et si alors une difficulté apparaît, vous vous bloquez et vous vous écarterez. «S'il y a une fissure, aussi fine soit-elle, ce sera comme le vide entre le ciel et la terre», dit Dogén.

Si vous voulez comprendre vraiment et profondément, vous devez pratiquer avec un esprit mushotoku, vous ne devez avoir aucun but. Asseyez-vous simplement, concentré sur l'ici et maintenant. Rien de plus.

• Comment compléter la pratique ?

Le Zazén peut être pratiqué individuellement ou collectivement, à domicile ou dans un espace dûment adapté pour cela. Vous pouvez également alterner entre la maison et un centre zen, tout dépend des circonstances de chacun. L'endroit ne doit jamais être un obstacle si vous souhaitez pratiquer. Il est conseillé de faire zazen collectivement et dans un centre car, d'une part, la pratique ne se dégrade pas en mauvaises postures ou attitudes et, d'autre part, l'énergie de tout le monde présente circule et influence positivement tout le monde et provoque les effets de le zazen soit plus puissant sur nous. C'est très positif, par exemple, de faire une méditation, même pas 15 minutes, avant de commencer notre activité quotidienne. Cela éclaircira nos esprits. Et cela apporte aussi des effets bénéfiques, effectuez une pratique en fin de journée: calmer l'esprit avant notre repos quotidien.

Dans les monastères zen traditionnels du Japon, il y a un bâtiment appelé sodo [salle des moines] dans lequel les moines pratiquent le zazen, mangent et même dorment au même endroit sur le tatami qu'ils ont assigné à méditer. En Occident, la chose la plus courante, en plus de la maison elle-même, est que la pratique se déroule dans un centre zen qui possède un dojo, littéralement le "lieu de l'éveil", ou zendo, "lieu du zen", et ce n'est pas autre chose qu'une pièce convenablement adéquate pour pratiquer le zazen.

Dans un dojo zen de l'école Soto, nous verrons au centre le honzón ou autel, où sont généralement placés une image du Bouddha, un encensoir, un vase avec des fleurs et une bougie.

Le Bouddha représente l'homme historique qui, il y a 2550 ans, a atteint l'illumination grâce à la méditation assise et nous a montré la voie à suivre. Il est le professeur par excellence. Et bien que son enseignement soit notre guide, son image n'est pas un objet d'adoration mais nous n'honorons sa mémoire qu'à travers elle. L'encens aide à harmoniser les odeurs de l'environnement, les fleurs nous rappellent l'existence du moment présent, tout a un début quand il fleurit, mais il a aussi une fin, quand il se flétrit, et la bougie nous rappelle que c'est la voie de l'illumination.



Les pratiquants se tiennent sur les côtés autour du honzón. Tous ceux qui peuvent en raison de leur condition physique s'asseoir sur un zafu [coussin rond et épais, rempli de miraguano ou de coquilles de graines] qui est placé sur un zabutón, un tapis rembourré ou une couverture pliée qui protégera nos jambes et nos pieds de la dureté du sol.

Le zafu sera notre outil de méditation, celui qui nous permettra de réaliser la posture. Les personnes handicapées peuvent s'asseoir sur une chaise sans s'appuyer sur le dossier. C'est un chemin d'effort, pas de mortification, vous devez toujours garder cela à l'esprit. Et à une extrémité, généralement près de l'entrée, sera la position du Goth, qui est celui qui dirige la méditation, et qui peut être à la fois moine et profane avec un peu de pratique. La lumière dans la pièce sera si possible douce.

Aussi, par tradition, et afin de s'harmoniser avec tous les pratiquants, il est conseillé d'utiliser des vêtements confortables et amples, de préférence neutres ou noirs.

Le pratiquant régulier porte généralement un long kimono noir ou cendré, selon les traditions. Éviter les couleurs stridentes dans notre environnement évitera également une dispersion de notre regard, puisque la méditation se fait avec les yeux plissés. Nous ne porterons pas non plus de bracelets ou d'objets qui font du bruit au moindre mouvement [nous ferons taire le téléphone portable!], Ni un parfum qui peut distraire l'odeur de notre voisin. En zazen, le respect de la pratique des autres est essentiel.

Chez nous, nous ferons plus ou moins de tout cela, comme il est logique, selon les possibilités et les goûts décoratifs de chacun, même si nous chercherons toujours à créer une atmosphère de calme pour notre méditation ou même en allumant un simple bâton de encens.

Si la pratique est effectuée à la maison et qu'aucun zafu n'est disponible, un coussin un peu dur peut être utilisé qui peut nous garder quelque peu surélevés du sol.

Généralement, une hauteur d'environ 10 à 12 cm sera la plus appropriée. Notre pratique nous dira si nous avons besoin de plus ou moins d'élévation de nos fesses pour que les jambes et la colonne vertébrale puissent rester dans une bonne position.

Nous ne détaillerons pas ici les détails plus ou moins ritualisés qui sont réalisés dans un dojo. Lorsque nous allons pratiquer dans un dojo, nous apprendrons correctement et sans aucun problème les rites et mouvements réduits qui sont effectués avant, pendant et après la méditation. Vous devez juste garder à l'esprit que dans le dojo, chaque mouvement que nous faisons vise à nous rappeler le moment présent, où nous en sommes et ce que nous faisons, ici et maintenant.

- **La force du groupe**

L'esprit collectif, la force du groupe, la spiritualité zen, mettent l'accent sur la pratique collective, ensemble. C'est ensemble que nous évoluons, que nous apprivoisons nos peurs, nos envies. L'autre devient alors le miroir précieux de notre avancée sur la Via do Buda. De plus, la pratique collective du Zen dans les dojos ou en groupe a un effet extrêmement motivant et encourageant. Comme le soulignait le maître bouddhiste Taisen Deshimaru (1914-1982): "C'est la différence entre un feu composé d'une ou plusieurs bouches ..." Le second chauffera longtemps ...

Enfin, dans une société qui tend vers l'individualisme, trouver le sens du collectif est sans aucun doute l'une des plus belles solutions pour un avenir meilleur.

VI. Samu

Afin de s'intégrer dans un lieu de pratique et de commencer à approfondir le chemin du Zen, il convient après un certain temps, de proposer votre aide pour le samu: travail bénévole fait avec un esprit de don et de concentration. En participant étroitement aux activités de l'association (ménage, cuisine, communication externe, gestion d'un site internet, travaux graphiques ...) le nouveau praticien apprend à connaître les membres et recueille des informations précieuses sur la pratique du Zen. Samu, de par son aspect concret, est l'une des grandes richesses de la pratique Zen. On pourrait aussi l'appeler «méditation en action». Samu vous permet de pratiquer la concentration zazen dans les activités quotidiennes et d'apprendre, par exemple, à travailler calmement.

VII. Quelques conseils pour aller plus loin

La pratique du Zen est destinée à se poursuivre pendant longtemps afin de s'incarner petit à petit dans tous les actes quotidiens. Pour aller dans ce sens, et parce que cet itinéraire n'est pas toujours facile, voici quelques conseils pratiques qui guideront votre voyage.

Il est préférable de venir régulièrement au dojo (un jour fixe, si possible), afin de mettre en place une pratique régulière. Avec le temps, le chemin se fait seul et la volonté n'est plus nécessaire.

- **Retraites spirituelles**

Ils sont appelés sesshin. Dans ces séances, l'accent est mis sur la méditation assise.

C'est une occasion idéale pour vous plonger au cœur de la spiritualité zen, en immersion. Les débutants sont toujours les bienvenus, avec un accueil spécial dans leur intention. Les journées de retraite sont structurées, avec une planification précise du temps, alternant périodes de zazen, cérémonies, samu et repas, pris en silence. Cette structure permet au praticien de se laisser guider et de mettre toute son énergie en zazen, sans souci d'organisation. Des maîtres certifiés enseignent lors de ces sesshins et offrent la possibilité de poser des questions et d'écouter des réponses (mondo), pour approfondir la compréhension du bouddhisme zen. Les sesshins ont une durée de 2 à 9 jours.

L'un des plus beaux endroits d'Europe pour faire ce type de retraite est le temple zen de La Gendronnière. Ces dernières années, d'autres monastères sont apparus en Europe (signe de la bonne santé de notre école) mais la Gendronnière sera toujours notre «temple mère».

PRÉSENTATION DU LIEU

Gendronnière (que les praticiens habituels appellent familièrement "Gendro"), a été fondée en 1979 par le maître japonais Taisen Deshimaru. Ce temple est situé au centre de la France, dans la région des palais de la Loire, à quinze kilomètres de Blois et est facilement accessible en voiture ou en train. Il se compose de différents bâtiments entourés d'une magnifique forêt et de petits lacs. L'endroit peut accueillir confortablement jusqu'à 350 pratiquants. Surtout en juillet et août, s'ouvre la période des camps d'été: des retraites de 9 jours particulièrement propices à la découverte ou à l'approfondissement de la pratique du Zen.

LES DIFFÉRENTES RETRAITES

Chaque mois, des sesshins sont organisés au temple de la Gendronnière. L'enseignement est ensuite donné par l'un des anciens disciples du maître fondateur, Taisen Deshimaru. Parallèlement, d'autres types de retraites thématiques se développent, mêlant l'apprentissage d'un art ou d'une discipline à celui de la méditation zen: retraites telles que «Doigts d'or», «L'esprit du geste», «Art et santé», etc. .

VIII. Histoire du zen

Les origines Le zen remonte à l'expérience de Bouddha Shakyamuni, qui a réalisé l'éveil dans la posture du dhyana (zazen, méditation zen) en Inde, au 6ème siècle avant JC. Cette expérience s'est ensuite transmise sans interruption, de maître en disciple, formant ainsi la lignée du Zen.

Après une implantation d'environ mille ans en Inde, le moine Bodhidharma a apporté cet enseignement en Chine, au 6ème siècle après JC. Le zen, sous le nom de «chan», s'épanouit alors dans ce pays et trouve un terrain favorable à son développement. C'est principalement durant cette période qu'il affirme son originalité, sa simplicité et la pureté de sa pratique.

Au siècle. XIII, le moine japonais Dôgen, après une saison en Chine, a implanté Zen Sôtô au Japon Fondateur de notre école, maître Dôgen est également considéré comme l'un des plus grands philosophes du bouddhisme.

Le Zen influencera profondément toute la culture japonaise: dans ce pays, plus de 2000 temples portent encore aujourd'hui un éclat remarquable. Au siècle. XX l'Occident commence à s'intéresser au Zen, dans son aspect philosophique, tandis qu'au même moment, au Japon, le maître Kodo Sawaki, qui faisait partie d'une chaîne de réforme zen, redonne une impulsion à la pratique assise, notamment en dehors des temples. A la fin des années soixante, il est l'un de ses successeurs, Taisen Deshimaru, qui apporte en Europe l'essence de cet enseignement, comme Bodhidharma l'avait fait en Chine, quinze cents ans auparavant.

L'arrivée en France du maître japonais Taisen Deshimaru, a été une grande chance pour les Européens qui ne connaissaient rien du Zen sauf les aspects esthétiques ou philosophiques. Sous sa direction, ils ont pu découvrir une véritable pratique, à la fois ancienne et innovante, capable de s'incarner dans toutes les activités quotidiennes. Au cours des quinze années qu'il vécut à Paris, Maître Taisen Deshimaru créa une centaine de dojos et groupes zazen, répartis sur quatre continents. Il a d'abord fondé le grand temple d'Europe, La Gendronnière (près de Blois), ainsi que l'Association Zen Internationale. Avec l'aide de ses disciples, il édite de nombreux livres et divers périodiques. Il établit également d'excellentes relations avec des scientifiques, des artistes ou des thérapeutes de tous les pays, contribuant ainsi au rapprochement des cultures occidentales et orientales. Dans son esprit, la méditation et le bouddhisme zen peuvent grandement aider l'être humain à faire face aux défis de notre monde moderne. Taisen Deshimaru est décédé le 30 avril 1982, laissant à ses disciples l'essence de son enseignement et la mission de transmettre la pratique du Zen autour de lui.

Niwa Renpo Zenji, qui était le supérieur du temple d'Eihei-ji, au Japon, fondé au siècle. XIII par Maître Dôgen, authentifie cette mission, en 1984 le certificat de la transmission du Dharma à certains des anciens disciples de Maître Deshimaru.

- **Présence du Zen en Europe: l'association Zen interne**

L'Association Zen Internationale (AZI) a été fondée par maître Deshimaru dans les années 1970. Après sa mort, la plupart de ses disciples ont continué à travailler ensemble, à enseigner, à créer des lieux de pratique, des monastères et à faire le temple mère de la Gendronnière .

Ce travail commun depuis une quarantaine d'années lui a permis d'évoluer ensemble, comme une grande Sangha. À la fin des années 1990, des relations plus intenses se sont développées avec l'école japonaise Sôtô Zen, qui a installé un bureau administratif à Paris en 2006. Cela a conduit à des projets communs, comme l'anniversaire 2007 des «40 ans du Zen en Europe», qui place dans le temple zen de la Gendronnière. La plupart des maîtres AZI ont depuis été en contact avec le zen japonais, confrontés au défi d'une rencontre spirituelle et interculturelle de plus en plus enrichissante.

En 2007, une nouvelle association culturelle voit le jour: l'Association Bouddhiste Zen Sôtô do Templo et La Gendronnière (AZG). Par exemple, il traite du «Jardin du Souvenir» de La Gendronnière ou de différents aspects liés aux cérémonies et rituels.

Cette association est en mesure de recevoir des dons, déductibles d'impôt, qui contribuent lentement à répandre le zen en Europe.

IX. Les avantages de la méditation zazen

La neurobiologie a récemment découvert que le cerveau est un organe en plastique, capable de changer grâce à l'apprentissage et à l'entraînement. La pratique de la méditation retarde les effets du vieillissement dans la région du cerveau qui implique la motricité, l'apprentissage et la mémoire. Il y a une augmentation des neurones dans ce domaine et une amélioration des transmissions nerveuses.

Cette simple méditation peut résoudre les principaux problèmes psychologiques. La méditation zen est plus qu'un simple remède à la surface. Cela vous aide à gérer l'anxiété et la dépression profondes et vous aide également à trouver des réponses aux questions qui vous dérangent. Il vous reconnecte à la vie, génère une conscience interne et de l'empathie et agit comme un catalyseur pour vivre la vie au maximum.

La méditation zen fera de vous un chercheur de connaissances et comprendra l'essence de la vie. Il parle de sa place et de son but dans le monde. Cela vous aide à vous éloigner des attentes et à vous traiter avec gentillesse. Et, plus important encore, cela vous aide à vivre l'instant présent et à garder l'anxiété sous contrôle.

Jetons maintenant un œil à quelques questions fréquemment posées sur la méditation Zen.

Il est possible de trouver plusieurs études et recherches qui prouvent les bienfaits de la méditation zazen. Nous en avons sélectionné quelques uns qui vous aideront à mieux comprendre comment la méditation zazen peut être un excellent choix pour votre vie.

1. Développe la concentration

La méditation zazen est également une pratique qui développe la concentration et la concentration. Une fois que nous avons appris à porter notre attention sur des aspects simples, tels que notre respiration ou des parties de notre corps. Tout cela stimule notre concentration et notre concentration.

Au fil du temps, il est possible de s'appliquer à la vie quotidienne, évitant ainsi la procrastination dans certaines situations qui nous laissent dispersés. Eh bien, nous serons concentrés et concentrés sur l'accomplissement d'une certaine tâche.

2. Réduit le stress

Le stress est le résultat de situations dans lesquelles nous ne pouvons pas avoir d'espace dans notre esprit pour mieux évaluer la prise de décision. Lorsque nous sommes sous pression et sans espace pour comprendre les adversités de la vie quotidienne, nous devenons de plus en plus stressés et tendus.

C'est grâce à la pratique du zazen que nous pouvons avoir cet espace, même sous pression. Il procure le sentiment nécessaire de paix et d'équilibre, qui sont des facteurs importants pour notre santé.

Soulager toutes les tensions de la routine et contrôler la tension artérielle, facteurs qui aident à réduire le stress.

3. Contrôle l'anxiété

Tout le monde a vécu des réactions d'anxiété à un certain niveau, à la fois physiquement et mentalement. Les symptômes de l'anxiété peuvent varier d'une personne à l'autre, mais tout le monde convient que c'est quelque chose qui peut être très perturbateur dans la vie quotidienne.

L'anxiété peut survenir en raison d'un événement important ou, dans certains cas, en raison d'une inquiétude excessive en tout temps. La méditation aide à réduire ces moments d'anxiété car vous serez plus concentré sur le moment présent, profitant de votre journée sans vous soucier de ce qui va arriver.

Et même face à des situations qui peuvent déclencher de l'anxiété, vous pourrez contrôler vos symptômes et vous sentir plus léger et mieux préparé.

4. Réduit les symptômes d'attaque de panique

Avec des techniques de respiration qui aident à contrôler les réactions du corps et le stimulus pour nourrir les bonnes pensées, la méditation peut être un outil complémentaire dans le traitement du syndrome de panique.

Selon une recherche publiée par l' American Journal of Psychiatry , la méditation zazen peut diminuer les symptômes liés aux crises lorsqu'elle est pratiquée régulièrement, ainsi que l'anxiété.

L'enquête a été menée auprès d'un groupe de 22 personnes ayant reçu un diagnostic de trouble anxieux ou de crises de panique . Ils ont médité régulièrement pendant 3 mois et de ce groupe, 20 personnes ont senti leurs symptômes disparaître.

5. Combat l'insomnie

Si votre difficulté est de vous endormir ou de pouvoir passer une nuit de sommeil profond, le zazen est idéale. Comme nous le savons, la pratique peut être extrêmement relaxante, tant pour notre corps physique que pour notre esprit.

Dans l'étude menée par Royal Philips, on estime que 72% de la population brésilienne a déjà souffert ou souffre de problèmes liés au sommeil, le plus courant étant l'insomnie.

Dans de nombreux cas, l'insomnie est liée à une agitation de l'esprit, qui empêche la relaxation et un repos adéquat. Grâce à la pratique, il est possible de calmer les pensées, de se détendre et de profiter d'une nuit de sommeil profond et réparateur.

6. Cancer

Le zazen est une méthode de soutien, facilitant la santé physique et psychologique des personnes atteintes d'un cancer ou d'une maladie chronique.

7. Équilibre nerveux

La méditation zazen induit une diminution de l'activité sympathique et une augmentation de l'activité parasympathique. Cela se traduit par une sensation de calme profond associée à une vigilance précise, ressentie pendant la méditation. Il réduit les accidents cardiaques.

8. Gestion des émotions et créativité

La méditation améliore le contrôle des émotions, consciemment au début, puis automatiquement, avec l'expérience. Développe un meilleur accès aux informations inconscientes qui favorise la créativité.

9. Évaluation cognitive

La méditation réduit la perte des facultés intellectuelles liées au vieillissement. Il neutralise le déclin cognitif lié à l'âge. Cela peut même augmenter les capacités cognitives des personnes âgées. La méditation demande un détachement vigilant et un lâcher prise qui sont nécessaires pour résoudre les problèmes. Le recul ainsi obtenu permet de les mettre à leur juste valeur.

X. L'esprit du zen au quotidien

La richesse de la spiritualité bouddhiste ne se limite pas à la pratique de la méditation assise. Bien que zazen en soit la source, l'esprit zen est également incarné dans différents aspects de la vie quotidienne.

• L'art de la concentration

La concentration est cette capacité du mental à rester longtemps concentré sur une activité, sans être distrait. Dans notre société moderne, l'ubiquité des écrans (tablettes, smartphones ...) incite à la distraction avec le passage rapide et surtout inconscient d'une activité à une autre. Dans le Zen, la pratique de la concentration nous invite à faire attention aux actions réalisées, que nous soyons à l'ordinateur ou à couper des légumes. Devenir pleinement présent dans les choses du moment, apprendre à savourer le moment, puis devenir les trésors du quotidien.

• Découvrir la simplicité

L'esthétique du zen se manifeste dans le décapage: une fleur dans un vase et un grand espace autour d'elle. En plus d'un aspect visuel propre, il s'agit pour le praticien d'accéder à la joie des choses simples. Le goût d'une vie sans biens matériels, dans cette «heureuse sobriété», qui décrit si bien Pierre Rabhi.

Une vie où le respect de l'environnement occupe une place centrale. En bref, une vie dans laquelle le pratiquant n'utilise pas la consommation pour combler un vide.

• Méditation zen et psychologie

Avertissement Le cerveau reste vigilant pendant le zazen, l'attention se renouvelle d'instant en instant et les gens conservent la capacité de réagir. Cela réduit l'effort pour rester alerte. Nous avons constaté un épaississement du cortex dans les zones concernées par l'attention. mal La méditation réduit les sensations douloureuses sans diminuer la sensibilité à la douleur, mais le mécontentement est moindre.

XI. Zazen différent de la méditation

Cela semble être un malentendu courant sur zazen, que certaines personnes considèrent une technique pour atteindre un état de "ne pas penser". Une telle compréhension du zazen présuppose qu'un certain état d'esprit peut être atteint par manipulation, technique ou méthode. En Occident, zazen est généralement traduit par «méditation zen» ou «méditation assise». De plus en plus, dans l'usage contemporain, le zazen est considéré comme l'une des nombreuses méthodes des traditions spirituelles orientales pour atteindre des objectifs tels que la santé mentale / corporelle, un comportement social habile, un esprit paisible ou la résolution de divers problèmes de la vie.

Il est vrai que de nombreuses pratiques de méditation dans la tradition bouddhiste sont utiles pour atteindre ces objectifs, et ceux-ci peuvent certainement être des utilisations habiles des outils de méditation. Cependant, le zazen, tel que compris par Dogen Zenji, est quelque chose de différent et ne peut pas être classé comme méditation dans le sens décrit ci-dessus. Il serait donc utile d'examiner certaines des différences entre le zazen et la méditation.

Dogen (1200–1253) était le fondateur de la tradition zen Soto et un maître de la méditation par excellence. Son Shobogenzo est l'un des grands chefs-d'œuvre de la tradition doctrinale bouddhiste. Les érudits contemporains découvrent beaucoup dans ce texte pour les aider à comprendre, non seulement une approche unique du Bouddha-Dharma [l'enseignement du Bouddha], mais aussi du zazen en tant que pratique. Pour Dogen, zazen est avant tout une posture corporelle holistique, pas un état d'esprit.

Dogen utilise plusieurs termes pour décrire zazen, dont l'un est gotsu-za, qui signifie "assis immobile comme une forte montagne". Un terme apparenté de grande importance est kekka-fuza - «position complète du lotus» - que Dogen considère comme la clé du zazen. Cependant, la compréhension de Dogen du kekka-fuza est complètement différente de la tradition yogique de l'Inde, et cette compréhension jette une grande lumière sur la façon dont nous devrions aborder le zazen.

Dans la plupart des traditions méditatives, les pratiquants initient une méthode particulière de méditation (comme compter les respirations, regarder des images sacrées, concentrer l'esprit sur une pensée ou une sensation particulière, etc.) après s'être assis à l'aise en position de lotus. En d'autres termes, c'est kekka-fuza plus de méditation. Kekka-fuza dans une telle utilisation devient un moyen d'optimiser le corps et l'esprit pour des exercices mentaux appelés «méditation», mais ce n'est pas un objectif en soi. La pratique est structurée de manière dualiste, avec un corps assis comme récipient et un esprit méditatif comme contenu. Et l'accent est toujours mis sur la méditation comme exercice mental. Dans une structure aussi dualiste, le corps est assis tandis que l'esprit fait autre chose.

Pour Dogen, d'un autre côté, le but de zazen est simplement de s'asseoir correctement dans kekka-fuza - il n'y a absolument rien à y ajouter. C'est kekka-fuza plus zéro. Kodo Sawaki Roshi, le grand maître zen du Japon au début du 20^e siècle, a déclaré: "Asseyez-vous simplement en zazen, et c'est la fin". Dans cette compréhension, zazen va au-delà du dualisme esprit / corps; le corps et l'esprit ne sont utilisés simultanément et complètement que par le fait de s'asseoir en kekka-fuza.

Dans le chapitre Samadi Rei de Shobogenzo, Dogen dit: «Asseyez-vous en kekka-fuza avec votre corps, asseyez-vous en kekka-fuza avec votre esprit, asseyez-vous dans un kekka-fuza abandonné».

En médecine orientale, nous trouvons l'idée intéressante que l'harmonie entre les organes internes est de la plus haute importance. Tous les problèmes associés à la tête ne sont que le résultat d'un manque d'harmonie entre les organes internes, qui sont les véritables bases de notre vie.

Alors que la plupart des méditations ont tendance à se concentrer sur la tête, le zazen se concentre davantage sur la structure holistique vivante du corps-esprit, permettant à la tête d'exister sans lui donner aucune prééminence. Si la tête fonctionne excessivement, cela donnera lieu à une vie divisée et déséquilibrée. Mais dans la position zazen, il apprend à trouver sa place et sa fonction dans un champ unifié corps-esprit. Notre corps humain vivant n'est pas simplement une collection de parties du corps, mais un tout organiquement intégré. Il est conçu de telle manière que lorsqu'une partie du corps bouge, aussi subtil que soit le mouvement, il provoque simultanément le mouvement du corps entier en fonction de lui.

«Le simple fait de s'asseoir avec la bonne posture» approfondit les sens à l'infini.

Lorsque nous apprenons pour la première fois à faire du zazen, nous ne pouvons pas l'apprendre dans son ensemble ou en une seule fois.

Inévitablement, nous avons d'abord disséqué le zazen en petits morceaux, puis nous les avons organisés selon une certaine séquence: régulation du corps (choshin), régulation de la respiration (chosoku) et régulation de l'esprit (choshin). Dans Eihei-koroku Dogen, il a écrit: «Dans notre zazen, il est d'une importance fondamentale de s'asseoir dans la bonne posture. Ensuite, réglez votre respiration et calmez-vous. »

Mais après avoir traversé cette phase préliminaire, toutes les instructions données séparément dans l'espace et le temps doivent être intégrées dans leur ensemble dans le corps-esprit du pratiquant de zazen. Quand zazen devient zazen, shoshin-taza (juste assis avec le corps-esprit) est mis à jour. Cela signifie «juste (bronzé) assis (za) avec une posture corporelle correcte (tibia), le taza mettant l'accent sur la qualité d'être entier et un dans le temps et l'espace. Le «tout» de zazen doit être intégré comme un «assis». En d'autres termes, zazen doit devenir "Zazen, Integer and One".

Comment cette qualité d'être entier et un se manifeste-t-elle dans la posture assise de zazen? Lorsque zazen est profondément intégré, le pratiquant ne sent pas que chaque partie de son corps est séparée des autres et fait indépendamment son travail ici et là dans le corps. Le praticien n'est pas impliqué dans beaucoup de choses différentes à différents endroits du corps, en suivant les différentes instructions sur la façon de réguler le corps. En réalité, il ne fait qu'une seule chose pour viser continuellement la bonne posture assise avec tout son corps.

Ainsi, dans l'expérience réelle du praticien, il n'y a qu'une posture assise simple et harmonieusement intégrée.

Il ressent la posture en tailleur, le mudra cosmique, les yeux mi-clos, etc., comme des manifestations locales de la posture assise étant entière et une. Bien que chaque partie du corps fonctionne de manière unique, dans son ensemble, elles sont pleinement intégrées dans l'état d'être un. Elle est vécue comme si toutes les frontières ou divisions entre les parties du corps avaient disparu, et toutes les parties étaient embrassées et fusionnées dans un geste complet de chair et d'os. Parfois, nous sentons pendant le zazen que nos mains ou nos jambes ont disparu ou ont disparu.

Le terme «shoshin-taza» peut être mieux compris en termes de posture et de sévérité. Tout ce qui se trouve au sol est toujours tiré au centre de la terre par gravité. Dans ce champ de gravité, chaque forme de vie a survécu en harmonie avec la gravité de diverses manières. Nous les humains atteignons une posture droite, debout avec l'axe central du corps verticalement, après un long processus d'évolution. La posture droite est «anti-gravitationnelle», dans la mesure où elle ne peut exister sans des intentions et des volitions uniquement humaines qui opèrent de manière subliminale pour maintenir le corps droit. Lorsque nous sommes malades ou fatigués, nous avons du mal à maintenir une posture droite et à nous allonger. Dans de telles situations, l'intention de se lever n'est pas opérationnelle.

Bien que la posture verticale soit antigravitationnelle en perspective, elle peut être correctement alignée pour être «pro-gravitationnelle», c'est-à-dire pour suivre la gravité. Lorsque le corps est incliné, certains muscles sont tendus pour maintenir une posture droite; mais si plusieurs parties du corps sont correctement intégrées le long d'une ligne verticale, le poids est

supporté par la structure squelettique et les tensions inutiles dans les muscles sont relâchées. Le corps entier se soumet alors à la direction de la gravité. La subtilité de la posture assise semble résider dans le fait que les états «anti-gravitationnel» et «pro-gravitationnel», qui peuvent paraître contradictoires au premier abord, coexistent naturellement. Notre relation avec la gravité dans shoshin-tanza n'est même pas un moyen antigravité de combattre la gravité à travers des muscles tendus et un corps rigide.

En shoshin-tanza, alors que le corps est aussi immobile qu'une montagne, le corps interne est libéré, déroulé et détendu dans tous les coins. Tel un «œuf équilibré à la fin», la structure extérieure reste ferme et solide tandis que l'intérieur est fluide, calme et à l'aise. À l'exception des muscles dont le besoin est minimal, tout est tranquillement en paix. Plus les muscles sont détendus, plus vous pouvez être conscient et la relation avec la gravité sera ajustée de plus en plus soigneusement. Plus les muscles peuvent se détendre, plus la perception devient précise et shoshin-tanza va infiniment plus loin.

En zazen, nous passons de la tête au cœur et à notre nature bouddhique.

Je pense souvent que les gens considèrent le zazen comme une solution à la souffrance et aux problèmes personnels ou pour cultiver un individu. Mais une perspective différente sur zazen est fournie par les mots de Kodo Sawaki Roshi, «Zazen est d'accorder l'univers». La position zazen nous relie à l'univers entier.

Comme le dit Shigeo Michi, un anatomiste bien connu du siècle dernier, «puisque le zazen est la posture dans laquelle l'être humain ne fait rien au profit d'un être humain, l'être humain est libéré de l'être humain et devient un Bouddha. (Chants de la vie Paeans à Zazen par Daiji Kobayashi).

Michi nous demande également de faire une distinction entre la "Tête" et le "Coeur", en disant comment en zazen nos "fonctions centrales" internes se révèlent d'une manière très vivante. La tête dont je viens de parler peut correspondre au terme technique bouddhiste «bonpu», qui signifie un être humain ordinaire. Un bonpu est un non-Bouddha, une personne qui n'est pas encore éclairée et qui est piégée dans toutes sortes d'ignorance, de sottise et de souffrance. Lorsque nous nous engageons dans zazen de tout cœur, au lieu de le garder comme une idée, nous ne devons jamais manquer de comprendre que la pratique de zazen est, en un sens, un déni ou un renoncement à notre état bonpu (être humain ordinaire). En d'autres termes, en zazen, nous passons de la tête au cœur et à notre nature de Bouddha. Si nous ne prenons pas ce point au sérieux, nous nous ruinerons en nous accrochant à notre propre état de bonpu;

Dogen Zenji a dit: «[quand vous vous asseyez en zazen] ne pensez ni au bien ni au mal. Ne vous inquiétez pas du bien ou du mal. Mettez de côté le fonctionnement de votre intellect, de votre volonté et de votre conscience. Arrêtez de regarder les choses avec votre mémoire, votre imagination ou votre réflexion. » Suivant ces conseils, nous sommes libres, pour le moment, de mettre de côté nos facultés intellectuelles très développées. Nous abandonnons simplement notre capacité à conceptualiser.

En zazen, nous ne pensons à rien intentionnellement. Cela ne veut pas dire que nous devons nous endormir. Au contraire, notre conscience doit toujours être claire et éveillée.

Alors que nous nous asseyons en zazen, toutes nos compétences humaines, acquises à travers les âges de l'évolution, sont temporairement abandonnées ou suspendues. Puisque ces capacités - bouger, parler, saisir, penser - sont celles que les êtres humains apprécient le plus, nous pouvons dire avec précision que «entrer en zazen, c'est sortir du métier d'être un être humain» ou qu'en zazen «pas affaire d'humain être fait.

Quel est le sens de renoncer à toutes ces compétences humaines durement acquises en étant assis en zazen? Je crois que nous avons la possibilité de "sceller notre état bonpu". En d'autres termes, lorsque nous nous asseyons en zazen, nous abandonnons inconditionnellement notre ignorance humaine. En effet, nous disons: «Je n'utiliserai pas ces capacités humaines à mes fins confuses et égocentriques. En adoptant la posture zazen, mes mains, mes jambes, mes lèvres et mon esprit sont tous scellés. Ils sont exactement comme ils sont. Je ne peux pas créer de karma avec aucun d'entre eux. C'est ce que signifie «s'asseoir sur l'état bonpu» en zazen.

Lorsque nous utilisons nos capacités humaines sophistiquées dans notre vie quotidienne, nous les utilisons toujours à des fins illusoires et égocentriques, nos intérêts «bonpus». Toutes nos actions sont basées sur nos désirs, nos goûts et nos dégoûts.

La raison pour laquelle nous décidons d'aller ici ou là, pourquoi nous manipulons divers objets, pourquoi nous parlons de différents sujets, nous avons telle ou telle idée ou opinion, n'est déterminée que par notre inclination à satisfaire nos propres intérêts égoïstes. Voilà comment nous sommes. C'est une habitude profondément ancrée dans chaque être humain bonpu. Si nous ne faisons rien contre cette habitude, nous continuerons à utiliser tous nos merveilleux pouvoirs humains d'une manière ignorante et égoïste, et nous nous plongerons de plus en plus profondément dans l'illusion.

Si, par contre, nous pratiquons correctement le zazen, nos compétences humaines ne seront jamais utilisées pour des intérêts de bonpu. De cette façon, cette tendance sera stoppée, au moins pendant un certain temps. C'est ce que j'appelle "sceller l'état bonpu". Notre état bonpu continue d'exister, mais il est complètement scellé. Dogen Zenji a décrit le zazen à Bendowa (À propos de suivre le chemin) comme une condition dans laquelle nous pouvons «afficher le sceau de Bouddha dans nos trois portails de karma - corps, parole et esprit - et nous asseoir dans ce samādhi».

Ce qu'il veut dire, c'est qu'il ne devrait y avoir absolument aucun signe d'activité bonpu dans aucune partie du corps, de la parole ou de l'esprit; tout ce qui existe est la marque du Bouddha. Le corps ne bouge pas dans la posture zazen. La bouche est fermée et ne parle pas. L'esprit ne cherche pas à devenir Bouddha, mais au contraire interrompt les activités mentales de la pensée, de la volonté et de la conscience.

En supprimant tous les signes bonpu de nos jambes, mains, bouche et esprit (qui n'agissent normalement qu'au nom de nos intérêts humains trompés), en plaçant le sceau de Bouddha sur eux, nous les mettons au service de notre nature de Bouddha. En d'autres termes, lorsque notre corps-esprit bonpu agit comme un Bouddha, il se transforme en corps-esprit de Bouddha.

Nous devons être très prudents avec le fait que lorsque nous parlons de «sceller notre nature humaine trompée», cette «nature humaine trompée» dont nous parlons n'est pas quelque chose qui existe en tant qu'entité fixe, en tant que sujet ou objet, sur son propre côté. C'est simplement notre condition perçue. Nous ne pouvons pas simplement le nier et nous en débarrasser. Le fait est que lorsque nous nous asseyons en zazen comme juste zazen, sans avoir l'intention de nier quoi que ce soit, notre nature humaine trompée est scellée par l'émergence de notre nature bouddhique dans les trois portes du karma, c'est-à-dire au niveau de notre corps, il parle et esprit. En conséquence, notre nature humaine trompée est automatiquement renoncée.

XII. Quelques reponses aux questions très fréquentes

• Le Zen est une religion?

Le zen est plus spirituel que religieux et est un guide pour une vie paisible. C'est un choix de style de vie au-delà de la religion et une tentative de comprendre la vie sans langage ni logique comme des barrières.

- **Qu'est-ce que le bouddhisme Zen?**

Le bouddhisme zen est une expérience pratique de découverte de soi et vient de l'école du bouddhisme Mahayana.

- **Pourquoi les moines bouddhistes méditent-ils?**

Les moines bouddhistes méditent pour atteindre l'illumination, le but le plus élevé de la vie, selon eux.

- **Qu'enseigne le bouddhisme Zen?**

Le bouddhisme zen prêche l'enseignement original et intact de Bouddha, avec la méditation comme noyau.

- **Qui est le fondateur du bouddhisme Zen?**

Bodhidharma, un moine indien, a établi le concept du bouddhisme zen en Chine au 6ème siècle avant JC

Zen est ouvert d'esprit et est d'accord avec ce que les autres religions ont à dire. Il croit fermement aux principes fondamentaux de chaque religion sans les décorations supplémentaires.

Au début, il peut être difficile de fermer son esprit pendant un certain temps et de se taire, mais n'arrêtez pas d'essayer. Éliminez l'obsession d'avoir la bonne méthode. Laissez-le se produire tout seul; finira par s'adapter. Même si c'est cinq minutes, reprenez votre souffle et vous êtes prêt !!

XIII. Étape par étape : comment se pratique le Zazen ?

1. Organiser l'environnement

La pratique de Zazen peut être effectuée n'importe où, y compris dans votre propre maison, individuellement. Cependant, les temples bouddhistes organisent des séances de méditation en groupe, souvent plus intenses, avec supervision et assistance.

Si vous choisissez de méditer à la maison, choisissez un environnement calme, sans trop de bruit et sans distractions. Asseyez-vous sur un oreiller. Dans les temples, un oreiller spécifique, appelé «zafu», est utilisé. Si, en raison d'une limitation physique, vous asseoir sur l'oreiller n'est pas confortable, vous pouvez vous asseoir sur une chaise.

2. Restez dans la bonne position du corps et des mains

Dans les temples, il y a des salles spécifiques pour pratiquer le Zazen. Les gens sont assis dos au centre de la pièce, face au mur devant eux, à une distance d'environ 1 mètre. Si vous méditez à la maison, essayez de faire face à un mur en essayant de garder la même distance.

Assis sur le coussin, vous pouvez vous tenir debout en position jambes croisées, lotus (pied droit sur la cuisse gauche et pied gauche sur la cuisse droite) ou en position demi-lotus (pied droit sur la cuisse gauche, avec le pied gauche à l'étagé)). Gardez la colonne vertébrale bien alignée. Si vous préférez méditer assis sur une chaise, veillez à bien aligner votre dos, les pieds écartés et bien placés sur le sol.

Le menton doit être droit, les épaules détendues et les yeux entrouverts, face au mur pour ne pas perdre de vue le moment présent. La position des mains doit être en mudra cosmique: avec les paumes des mains tournées vers le haut, les doigts de la main gauche sont appuyés sur les doigts de la main droite, les pouces se rejoignant sur le dessus, formant une ellipse avec les mains .

3. Réglez la durée

La pratique de Zazen n'a pas de durée fixe. Dans les temples, les pratiquants plus expérimentés effectuent des méditations pendant 40 ou même 50 minutes. Cependant, pour ceux qui débutent, la concentration totale peut être un défi, avec 5 minutes de méditation, un bon moment pour les débutants.

Réglez un réveil avec un son silencieux pour la durée souhaitée. Au fur et à mesure que vous gagnez en expérience, vous pouvez augmenter progressivement votre temps de méditation.

4. Concentrez-vous sur votre respiration

Avec vos épaules détendues et dans une position confortable, il est temps de mettre de côté les pensées extérieures et de vous concentrer exclusivement sur votre propre respiration. En plus d'amener l'esprit à un état plus calme, une respiration lente, profonde et consciente aide le pratiquant à maintenir l'esprit dans le moment présent.

L'inspiration doit être profonde, déplaçant l'abdomen plus que la poitrine. L'expiration doit être prolongée et plus lente que l'inhalation. Si vous le souhaitez, vous pouvez compter vos respirations pour maintenir votre concentration.

5. Observez vos pensées

Comme mentionné au début de l'article, la méditation n'a pas pour but de vider votre esprit. Il est impossible de ne penser à rien. Les pensées passeront par votre esprit et vous devez les observer, sans vous accrocher à aucune d'elles. Laissez-les simplement passer, comme des nuages dans le ciel. Telle est la nature de l'esprit humain.

Si vous sentez que vous avez erré ou que vous avez été distrait, faites à nouveau attention à votre respiration afin que votre attention revienne sur le moment présent. La position du corps peut causer un certain inconfort, mais évitez de vous déplacer beaucoup. Faites-vous simplement discret.

6. Marcher

Dans les temples bouddhistes, il existe une procédure appelée Kinhin, qui est la méditation en mouvement, marchant dans la salle de méditation pour stimuler la circulation lors de pratiques plus longues. Kinhin signifie «passer à autre chose». Dans cette pratique, les gens marchent en ligne, toujours dans le sens des aiguilles d'une montre. Ensuite, ils retournent à l'endroit exact où ils méditaient et continuent à s'asseoir Zazen.

XIV. Faites de la méditation une habitude

Lorsque nous faisons de la méditation une habitude, nous ressentons les bienfaits de la pratique plus intensément dans notre vie quotidienne. Nous vivons plus sereinement, avec plus d'attention et de concentration, et moins de stress et d'anxiété. Cela se reflète dans une vie plus productive, paisible, heureuse et consciente de soi.

Par conséquent, la méditation devrait se concentrer sur la fréquence plutôt que sur la durée.

La méditation Zazen est parmi les plus courantes au monde, mais il existe de nombreuses autres techniques. C'est à vous de trouver celui qui convient le mieux à vos besoins.

XV. Autres conseils

Votre pratique formelle est votre méditation assise, et votre autre pratique consiste à apporter ce que vous en apprenez dans tous les aspects de votre vie. Utilisez la même conscience que vous avez dans la méditation assise pendant la journée.

Il n'y a pas de calendrier fixe pour le temps que vous devez consacrer à votre pratique. Vous devez créer votre propre pratique et décider du temps que vous pouvez y consacrer.

Par exemple, commencez par un temps réalisable de 10 à 30 minutes par jour. Les jours où vous avez plus de temps pour méditer, vous pouvez augmenter le temps. Au fur et à mesure que vous développez votre pratique, vous trouverez peut-être nécessaire de consacrer de longues périodes de temps à la méditation.

Il est préférable de rechercher un enseignant qualifié qui pourra vous guider dans la pratique. Vous pouvez trouver utile de méditer en groupe, au moins de temps en temps.

Maintenant que vous avez appris à concentrer votre esprit et à positionner votre corps, explorons les cinq types courants de méditation zazen.

Bompu signifie «commun». Cette méditation convient à toutes les personnes. Bompu Zen n'a aucun contenu philosophique ou religieux.

On pense que la pratique du Bompou Zen peut améliorer la santé physique et mentale, provoquant des sentiments de bonheur et de bien-être. Il n'a aucun effet secondaire négatif.

Bompou Zen peut vous apprendre à vous concentrer, contrôler et calmer votre esprit. Vous pouvez apprendre à restreindre vos pensées, à résister aux tentations et à vous débarrasser des attachements. Bompou Zen permet à l'intellect, au ressenti et à la volonté de se développer. Cela aide à cultiver votre personnalité et votre force de caractère. Il vous donne la force de faire face à n'importe quelle difficulté de votre vie avec facilité.

Les pratiques thérapeutiques suivantes peuvent être considérées comme Bompou Zen:

- arts martiaux
- Pratiques taoïstes de longévité
- Théâtre Noh
- Arts zen
- la plupart des formes de méditation occidentale moderne

Gedo signifie «chemin extérieur» et se réfère à des enseignements en dehors de la tradition bouddhiste. Cela signifie également en dehors de l'expérience normale de votre vie.

Gedo Zen est lié à la religion et à la philosophie. Au lieu du bouddhisme, Zen Gedo fait référence au yoga hindou, aux pratiques d'assise confucéenne et aux pratiques de contemplation chrétienne. Il n'adopte pas le bouddhisme zen de manière formelle, mais en utilise des composants.

Gedo Zen est souvent pratiqué pour développer des pouvoirs ou des capacités non disponibles pour la personne moyenne. L'intention est d'atteindre un état de conscience altéré ou d'accomplir des exploits physiques dont vous n'êtes normalement pas capable.

Shojo signifie littéralement petit véhicule. Il se concentre sur l'enseignement de la façon de passer de l'illusion à l'illumination. C'est un petit véhicule, car il est juste pour vous. Vous n'êtes responsable que de vous-même et de votre tranquillité d'esprit.

Ce type de méditation vous permet d'examiner la cause de toute souffrance et confusion. C'est une exploration du monde qui vous entoure à travers une expérience directe. Shojo Zen est bouddhiste, mais diffère de l'enseignement supérieur de Bouddha. Par la conscience, vous apprenez que vous faites partie d'un tout et que vous ne vous séparez de rien.

Shojo Zen est destiné aux personnes qui croient en la double nature de la réalité et se considèrent comme séparées du tout. Shojo Zen pense que certaines humeurs sont meilleures que d'autres et que les professionnels devraient s'efforcer d'atteindre l'équanimité.

Zen Daijo est connu comme la grande pratique. C'est un véritable zen bouddhiste qui vous permet de voir votre vraie nature à chaque instant. C'est le type de Zen enseigné par Bouddha.

Zen Daijo vous permet de comprendre que vous êtes inséparable de tous les êtres. Vous apprenez que cela affecte tout le monde et qu'ils vous affectent. Cette compréhension permet une intimité et une compassion plus profondes.

Daijo Zen vous apprend à vous libérer des illusions du monde pour vivre une réalité absolue et indifférenciée. Vous apprenez à supprimer les limites et les limitations. Il se concentre sur la nature de soi et est une religion de l'illumination.

Il vous apprend à vous éveiller et à mettre à jour votre vraie nature. Plus vous pratiquez cette technique, plus vous avez envie de la pratiquer et ressentez le besoin de la faire.

Le Saijojo Zen est le véhicule le plus élevé du Zen bouddhiste. On dit que c'est la meilleure pratique, car il ne s'agit pas d'essayer de réaliser ou de réaliser quoi que ce soit.

Une bonne pratique de Saijojo vous ramène à l'essence de votre vraie nature, qui est parfaite. Vous vous abstenez de vouloir, de saisir ou d'essayer d'accomplir quelque chose. Au lieu de cela, vous avez la foi que vous atteindrez l'illumination grâce à une pratique dédiée. Votre objectif est de pratiquer la pratique. Votre pratique assise devient simplement assise et être. Vous êtes pleinement éveillé à votre nature pure et vraie avec cette pratique.

La variété des options de méditation zazen peut être bénéfique car vos besoins et votre concentration peuvent changer avec le temps. Commencez par le type que vous aimez le plus en ce moment. Vous pouvez expérimenter différents types pour savoir lesquels sont les plus appropriés.

Engagez-vous à pratiquer et rappelez-vous que Zazen ne vous aidera pas à échapper à la réalité. Votre concentration est basée sur le moment présent et vous aidera à être plus équilibré et centralisé. Plus vous pratiquez, plus il vous sera facile d'être conscient du moment présent.

N'oubliez pas que le but est d'être conscient de ce qui se passe et de ne pas le juger comme bon ou mauvais. La méditation zen deviendra plus facile avec le temps, car c'est une discipline qui peut être apprise par la pratique. Si vous le pouvez, trouvez un enseignant qualifié qui peut vous aider à guider votre pratique.