

° Tous les textes (**sutras**) comportent une traduction mais comme ce sont des textes très anciens, il est préférable pour avoir une compréhension juste de se rapprocher d'un enseignant expérimenté. Ils sont récités en vieux japonais pour s'accorder avec le mode syllabique avec lequel ils sont écrits.

° Les prosternations (**sampai**) et les salutations (**gassho**) ne doivent pas être envisagées comme des actes de dévotion ou d'imploration. Ce sont simplement des marques de respect et de bienveillance envers notre propre nature éveillée et envers tous ceux qui ont transmis cette voie (en premier lieu le Bouddha, mais aussi tous les maîtres (patriarches et matriarches) qui l'ont suivi) ; et enfin envers les autres pratiquant(e)s et l'univers tout entier.

LEXIQUE DE BASE

(employé dans tous les dojos zen à travers le monde)

- **Gaetan** : espace avant le zendo.
- **Gassho** : salutation mains jointes.
- **Godō** : enseignant du zen.
- **Kesa** : vêtement qui symbolise la transmission.
- **Kinhin** : marche méditative. - **Shashu** : mains à plat posées sur le plexus.
- **Kusen** : enseignement oral pendant zazen (ku, la bouche et sen, enseignement).
- **Mokugyo** : poisson en bois que l'on frappe pendant la récitation des sutras.
- **Pai** : prosternation. - **Sampai** : trois prosternations.
- **Seiza ou seisa** : posture assise genoux repliés sous soi.
- **Sesshin** : retraite permettant la pratique intensive de zazen.
- **Shikantaza** : simplement s'asseoir.
- **Shusso** : responsable de l'enseignement et du respect de l'harmonie du dojo.
- **Sutra ou soutra** : écrit spirituel qui peut être chanté.
- **Zafu** : coussin de méditation. - **Zafuton** : tapis de méditation.
- **Zazen** : méditation assise
- **Zendo** : lieu de pratique de zazen.

MEDITATION ZEN

petit guide pratique



** Même si la pratique de la méditation ne peut être véritablement appréhendée que de l'intérieur, ce petit guide est fait pour vous éclairer...*

** Même si la pratique de zazen semble très simple, un apprentissage est nécessaire, ne serait-ce que pour trouver une position en adéquation avec sa morphologie...*

** Même si vous craignez de vous retrouver face à vous-même, sachez qu'il n'y a pas d'autre chemin et que chaque zazen se pratique avec l'esprit du débutant ...*

LA MÉDITATION

Aujourd'hui la méditation est de plus en plus présente dans nos sociétés occidentales et ce sous des formes variées. Mais si ces différentes approches sont généralement issues des traditions orientales (*principalement hindouiste et bouddhiste*), elles n'ont pas pour autant la même finalité. Suivre une voie spirituelle n'est pas tout à fait similaire à l'acquisition de techniques de "pleine conscience" (*mindfulness*) destinées à retrouver du "bien-être", à gérer des états dépressifs ou à mieux s'adapter à certains contextes socio-professionnels (même si cela peut ouvrir plus largement sur une « pratique à être »).

Le Zen s'inscrit dans la tradition bouddhiste Mahayana et s'appuie sur l'enseignement du Bouddha. La méditation assise est l'essence de la Voie. Nous insistons pour dire que nous ne pratiquons pas seulement pour nous mais dans l'ouverture aux autres, à la nature et à tous les êtres vivants. Nous sommes aussi attachés à exprimer notre gratitude envers celles et ceux qui, durant des siècles, ont transmis cet enseignement par la pratique et l'échange attentionné.

LE LIEU ET LA FORME

Pour plus de facilité, nous appelons **dojo**, le lieu où l'on vient pour pratiquer zazen et **zendo**, l'espace spécifique consacré au zazen à l'intérieur du dojo. Le premier sas est la porte que nous passons quand nous entrons dans le dojo. À partir de cet instant, nous devons être conscients que nous nous apprêtons à vivre un moment particulier.

vide qu'elles naissent comme des bulles à la surface de l'océan. Au cours de nos activités quotidiennes, nous adoptons une approche perceptive et réactive largement basée sur des habitudes, des automatismes inconscients, des conditionnements... en fonction de séquences régies par un temps linéaire et des aller-retour entre passé et futur.

En méditant, vous vous recentrez, vous aigüisez votre attention à l'instant. Cette pause bienveillante que vous vous accordez, cette réconciliation avec vous-même est le premier pas d'une transformation profonde. Ce moment à part, préservé, a des répercussions sur votre vie quotidienne. L'immobilité, la pleine attention à tout ce qui en nous fonctionne sans nous, le "laisser passer", le non-jugement, le non-choix, l'abandon conscient à ce qui vient (*au courant de la vie*), le "lâcher prise", tout cela est une façon particulière de cheminer en soi à la rencontre d'une autre façon d'être vivant. ***D'instant en instant, zazen est aussi une façon de cultiver la patience car une voie spirituelle s'inscrit dans le temps long de l'aventure intérieure : celui de toute une vie !***

On dit que zazen est sans cesse renouvelé comme si l'on polissait inlassablement une pierre pour en faire un miroir. L'instant d'avant est mort et nous ne savons rien de ce qu'il adviendra ensuite. Ne reste que le présent à vivre pleinement. Il n'y a rien d'autre à faire et à rechercher.

Il convient donc d'abandonner les tentatives d'analyse* rationnelle post-séance.

** La posture et l'immobilité vous ont permis de revenir inconsciemment, naturellement et automatiquement à l'instant présent, vous avez fait ce que vous avez pu, inutile donc de «refaire le film» et de projeter des appréciations qui faussent la pratique. Comme dit le proverbe : "il est inutile de pousser la rivière pour la faire avancer".*

Ce non-faire peut être expliqué comme l'effort juste (*l'effort sans effort*). Ce sera tout autant notre pratique de zazen qui nous changera que notre motivation à changer. Trop d'effort et c'est l'ego qui prend le dessus, qui pense pouvoir pousser la rivière au lieu d'épouser le courant et pas assez d'effort ne permet pas à la pratique de se répandre en nous et de porter ses fruits*.

** Le seul secret de zazen s'il y en a un, c'est que le fait de se maintenir dans une posture ferme, immobile et juste nous ramène inlassablement à l'attention. C'est pour cela que l'on dit parfois que ce n'est pas nous qui faisons zazen mais zazen qui nous fait.*

sur un petit banc (shogi) ou même sur une chaise.

Le **zafu**, sa hauteur et la composition de son rembourrage (kapok, épeautre, liège...) sont aussi des éléments à prendre en compte pour les adapter à sa morphologie. *Un zafu "personnel" est donc préconisé.*

La respiration

Si vous approfondissez le zen par les livres, vous risquez d'apprendre que la façon de respirer a parfois, au cours des siècles, fait débat. Il y a les partisans du laisser faire total qui disent qu'il ne faut pas plus intervenir sur la respiration que sur les divers stimuli et les autres qui disent que l'on peut prolonger son expir. Pour les Occidentaux que nous sommes, il semble que cette deuxième méthode soit mieux adaptée car nous avons tendance à avoir une respiration thoracique liée à nos angoisses* et à notre fonctionnement mental. Le fait d'adopter une respiration profonde en abaissant le diaphragme ne fait que rétablir une respiration plus naturelle. Il suffit donc de prolonger modérément l'expiration quand on arrive en fin d'expir en poussant légèrement les intestins vers le bas, au niveau du "hara" (*trois doigts environ sous le nombril*). Il suffit ensuite de laisser l'inspiration se faire spontanément.

* *Le plexus solaire est un centre énergétique important considéré comme le cœur de nos émotions et de notre confiance en nous. Cette expiration (ainsi que la position des mains en kinhin) à aussi pour fonction de masser ce centre.*

Les sensations

Il n'y a de vraiment vivant que l'instant présent et les sensations sont, avec la respiration, une voie d'accès à ce présent. Comme les stimuli extérieurs (bruits, odeurs...) et les pensées, elles vont et viennent et on assiste à leur naissance et à leur disparition sans intervenir.

L'ESPRIT JUSTE

Pendant la méditation, avoir plus ou moins de pensées n'a aucune importance, ce qui compte c'est de ne pas les suivre et de revenir inlassablement à la concentration sur la respiration et à l'observation des mécanismes du mental. Si vous observez vos pensées attentivement et sans attachement, vous percevrez qu'elles vont et viennent sans beaucoup de liens entre elles et qu'il y a un vide entre chaque pensée et que c'est de ce

Le deuxième sas est la "poutre" que nous passons lorsque nous entrons dans le zendo. À partir de là, les vicissitudes du quotidien sont momentanément délaissées pour que chacun(e) puisse être pleinement concentré et vivre - au présent - chaque instant qui passe.

Dans le dojo et le zendo : les objets, les vêtements*, les sons, les déplacements, les rituels sont essentiellement là pour créer une ambiance harmonieuse propice à la méditation, au recueillement, à l'attention et à la vigilance. Ils rappellent, en outre, que cette pratique s'inscrit dans la tradition du zen japonais.

* *Porter le kimono est une façon d'abandonner nos vêtements du quotidien et tout ce qui va avec ; ainsi les différences individuelles ou sociales sont écartées pendant zazen. La couleur sombre permet de ne pas créer d'interférences visuelles qui pourraient perturber la pratique, notamment dans les **sesshins**.*

L'espace avant la poutre est appelé le **gaetan**. C'est un espace réservé aux personnes qui doivent bouger souvent, aux personnes qui ont un handicap. Cela permet à «tout un chacun» de pouvoir faire zazen s'il le souhaite.

Pratiquer n'exige ni croyances ni connaissances particulières.

L'attention et la précision qui sont demandées pour chacun de nos actes ne doivent pas être comprises comme des règles formelles, des injonctions ou des performances mais comme des rappels constants qui servent à favoriser cet état d'esprit attentif et concentré. Ce formalisme esthétique va de pair avec une souplesse et une fluidité mentale qui favorisent un plus grand discernement et une plus grande présence dans notre vie quotidienne.

LA SÉANCE

La séance se décompose en deux parties. La première - où nous sommes recentrés sur nous-même - est la plus essentielle : elle comprend **zazen** (la méditation assise) et **kinhin** (la méditation marchée). S'ensuit la cérémonie où nous sommes tous ensemble, les uns face aux autres. Ces deux moments sont complémentaires : dans la première, bien que tourné vers le mur et notre intériorité, nous ne sommes pas enfermés en nous-même et dans la suivante, bien que nous soyons dans le partage avec les autres, nous restons concentrés sur chacun de nos actes (*et plus précisément sur notre souffle qui doit être en harmonie avec le rythme de la récitation du **sutra***).

LA CÉRÉMONIE

Zazen est l'essence du Zen et on pourrait se contenter, dans l'absolu, de faire seulement cela.

Pendant la vocation première de la cérémonie est de nous réunir après ces moments plus solitaires que sont zazen et kinhin. Cela permet aussi, avant de retrouver notre vie quotidienne, d'avoir un geste de gratitude envers toutes celles et ceux qui ont transmis cette voie et par-delà envers tous les êtres vivants et l'univers tout entier.

LES SONS

Les sons sont le moyen de communiquer et de nous renseigner sur les différents temps de la pratique au dojo et de la journée (*en sesshin*).

LES SONS DE BASE :

- **La planche de bois** frappée indique que la séance va commencer ou s'apprête à finir.
- **Le gros bol** sonné en crescendo indique le début de la séance.
- **Le petit bol :**
 - Sonné trois fois**, il indique que le responsable de séance est assis en posture et que le zazen commence.
 - Sonné deux fois**, il indique le début du kinhin.
 - Sonné une fois**, il indique la fin du zazen ou du kinhin.
- **Le tambour** : indique les heures (*8 coups pour 8 heures...*)
- **Le Mokugio** frappé et les bols rythment la récitation.
- **Le métal** frappé en alternance avec le bois annonce les repas (*sesshin* ou *journées*).

L'ATTITUDE GÉNÉRALE À ADOPTER

L'attitude juste dans le zen, c'est à la fois la posture juste et la compréhension juste. Même si la pratique de la pleine attention au réel en posture assise (zazen) ou en se déplaçant (kinhin) reste l'essence du zen que nous pratiquons (le zen Soto), la compréhension accompagne la juste observation de l'esprit.

LA POSTURE JUSTE

La posture s'apprend lors de l'initiation et des rappels sont effectués au cours des séances afin de corriger et de conserver une posture la plus juste possible. Ceci est important car le zen ne fait pas de séparation entre l'esprit et le corps.

Par l'équilibre entre ferme tension et relâchement des différentes parties de l'organisme, c'est la « Voie du milieu » que nous exprimons. L'impermanence se retrouve dans les pensées et les sensations que nous observons passer sans attachement. L'interdépendance est vécue par l'air qui va et vient de l'extérieur jusqu'au plus profond de nous. Ainsi nous assimilons les bienfaits de cette sagesse au travers du corps mais nous exprimons également cette essence spirituelle à travers lui.

- **Au début** de votre pratique vous risquez d'éprouver des difficultés avec une posture qui n'est pas habituelle pour les Occidentaux que nous sommes. Il faut à la fois être patient et comprendre sa propre morphologie pour adapter la posture à ce que l'on est. Souvent les douleurs rencontrées dans les jambes sont liées à la souplesse et à l'ouverture du bassin. Les douleurs au niveau de la nuque peuvent être liées à une crispation au niveau des lombaires. Une posture ferme n'est pas une posture raide et ce n'est pas parce que celle-ci est statique qu'elle ne demande pas apprentissage et adaptation. Il faut donc se donner le temps...

- **Concernant la douleur**, le zen n'a rien à voir avec une quelconque mortification. Toutefois, on considère que la douleur fait partie de l'existence et qu'il n'est pas inutile d'aller à la rencontre d'une certaine douleur en pleine attention. Dans la vie, on a tendance à vouloir fuir nos douleurs et parfois il suffit d'être occupé par une activité ou un moment convivial pour les oublier. En zazen, n'ayant pas ces substituts, une même douleur peut paraître plus prégnante. Il arrive aussi qu'elle s'évanouisse et parfois revienne. Se tenir en elle tout en abandonnant les références mentales que nous y ajoutons habituellement est une autre approche de la douleur qui permet de l'atténuer. C'est cette exploration qui est proposée afin de nous aider à mieux comprendre la douleur et à vivre avec dans notre vie de tous les jours. Donc, accueillir les douleurs corporelles, explorer leurs résonances et leurs évolutions, mais de façon progressive et sans aller jusqu'à "se faire mal". Si l'on doit bouger pour modifier sa position, il suffit de faire **gassho** et de se replacer discrètement.

- Si la posture en lotus (ou **demi-lotus**) est préconisée car elle est très stable (*Il est conseillé de changer de jambe pour chaque partie du zazen*), il est possible de pratiquer en **seiza** (*à califourchon sur le zafu posé verticalement*),