

CHAPITRE 1

S'initier à la méditation Zen

I. Les idées reçues

Être zen, c'est être cool, relax, no stress. Être zen est passé dans le langage courant : s'habiller zen, la cuisine zen, une maison zen. Alors argument marketing ou vision ésotérique de la société? Zen attitude ou éloignement du monde? À vrai dire, ni l'un, ni l'autre. Ces idées ne sont pas apparues par hasard. Elles ont toutes quelques grammes de vrai. Mais elles ne reflètent pas les principes essentiels de la méditation. Alors laissons le zen washing aux publicitaires et attelons-nous à décrypter simplement la méditation zen.

Dans le langage courant méditer s'apparente à de la relaxation. De nombreux centres sportifs ou de bien être proposent des programmes de méditation. Chaque librairie contient de multiples ouvrages de développement personnel qui traitent de la méditation. Concevoir la méditation comme un outil de développement personnel est réducteur. Bien sûr le développement personnel est dans l'air du temps. Or la méditation

est une attitude qui gouverne à la fois le corps et l'esprit de manière plus vaste que sa propre personne. Les bienfaits de la méditation se répercutent sur les proches, au sein de son équipe dans l'entreprise ou sur un terrain de sport. Vu de l'extérieur, méditer peut paraître se relaxer, mais en pratiquant on s'aperçoit qu'on est tout sauf relaxé : méditer demande un **effort**. Cet effort nous le faisons pour nous-même, mais aussi pour nos proches. Il a donc d'autant plus de valeur que même ceux qui ne pratiquent pas la méditation en bénéficient.



Restaurant Zen, lounge bar

Et ne nous laissons pas troubler par l'idée d'une philosophie rigoriste, donc pas à la portée de chacun. Peut-être d'ailleurs que cette manière de voir est destinée à créer des résistances pour ne pas se lancer, éviter de sortir de sa zone de confort. Méditer c'est oublier la peur.

II. Pourquoi méditer ?

Se rassembler

On a parfois le sentiment « d'être sur les nerfs », de déprimer, on se sent impuissant. Cela procure un certain mal-être, de la détresse, une souffrance. Il nous arrive de casser ou renverser un objet simplement parce qu'on est inattentif ou qu'on pense à autre chose. Lors d'un geste banal du quotidien, l'esprit s'égare. On a du mal à rester concentré sur ce qui se passe dans le présent. On va d'un point A au point B, rapidement sans prêter attention à ce qui se passe durant le trajet. On est sans cesse en mouvement, on fait plusieurs choses à la fois, cela nous donne l'impression de gagner du temps. On va au drive-in pour gagner du temps. Comme si on faisait ses courses sur internet pour acheter du temps. Pourtant nous n'avons plus de temps.

Comment éviter cela ? **Se poser** (se pauser), en contact avec la terre, en rapport à l'espace, en relation à son corps. S'asseoir et être. Se donner un moment pour s'apercevoir que nous sommes vivant. Et cela transforme notre existence. En temps normal une colère soudaine peut nous envahir totalement et nous ne sommes plus que cet individu en colère. Par la méditation nous sommes conscient de notre identité. Nos émotions, comme la colère, ne seront pas absentes de notre vie. Mais elles n'en seront qu'un élément. Elles n'effaceront pas notre identité.

Méditer pour dépasser le cadre du quotidien, rassembler notre être, stimuler son énergie, concentrer ses facultés, élargir la vision. Quelle conscience avons nous du monde dans lequel nous vivons ? En quoi cet univers nous conditionne-t-il ? Méditer transforme notre relation au monde : nous apprenons à **observer**. Et à observer selon différentes perspectives. Ainsi nous prenons conscience de notre présence au monde qui nous entoure. Nous en faisons totalement partie. Si au quotidien nous ne mettons pas en œuvre notre capacité d'observer, nous devenons simplement un ensemble d'émotions et d'actions.

Dans la démarche d'observation l'élément prédominant est l'observateur. Ses actions et ses émotions sont la résultante de son appartenance au monde. L'aspect mental vient après. Observer calme le stress, aide à surmonter la peur, les blocages mentaux. Ne pas s'attacher à la souffrance et s'entraîner à l'accepter. Elle s'atténuera spontanément. Ressentir le plaisir avec simplicité.

Ne pas juger

Méditer conduit à effacer l'obsession du jugement. Tout d'abord ne pas juger sa pratique : « Aujourd'hui était affreux, je n'ai pas arrêté de penser, de ruminer. » Cette séance vous désespère. En réalité cette méditation était peut-être la meilleure. Il se peut que cette journée était super-agitée, on n'a pas arrêté de vous contredire, vous étiez prêt à vous jeter dans le Rhin. Puis est venu ce moment où vous vous êtes assis. Personne n'est venu vous insulter. Bien sûr votre esprit était agité en permanence. Seuls quelques micro-instants de calme. Mais c'est beaucoup au vu de la journée que vous avez vécu.

Maintenant imaginez une journée de rêve, personne ne vous met de bâtons dans les roues, tout ce que vous faites fonctionne. Et pendant la méditation de fin de journée votre esprit est calme, seules quelques pensées viennent de temps en temps vous perturber. Vous avez l'impression d'avoir fait là votre meilleure séance depuis longtemps. C'est possible. Et tant mieux. La question est : entre ces deux situations, dans quel cas votre séance de méditation était-elle la plus réparatrice, vous a véritablement soulagé ?

L'esprit semble exiger de tout évaluer. Il est toujours occupé. Il va d'une chose à l'autre, comme un papillon. Et un matin, **trouver le calme**. Après une bonne nuit de sommeil. Un réveil en douceur, se sentir rassemblé, prêt à se plonger dans le quotidien. Assis face à soi-même, l'univers s'incarne dans son propre corps.

III. Quel instructeur ?

A-t-on besoin d'un instructeur ? Pratiquer la méditation demande un entraînement. Cela n'est pas facile. Méditer est un choix et demande un effort. L'instructeur est donc nécessaire, qui vous guidera vers la bonne posture, vous indiquera les points cruciaux, les pièges à éviter. Il lui appartient de s'adapter à chaque individu, car chaque corps est différent, chaque esprit également.

Cependant l'instructeur n'est pas important. Il ne fait que corriger, guider, encourager. Il ne doit pas prendre la place de la personne qui pratique. Se mettre en retrait. Le but est de rendre la personne autonome. L'instructeur suivra l'attitude de la cane qui accompagne ses canetons et leur donne un petit coup d'épaule lorsqu'ils s'écartent du chemin (le nudge). La cane ne nage pas à la place des canetons. Dès que les principaux points de la posture ont été cités et rappelés au cours des différentes séances, la personne sera apte à méditer seule. En cela le zen est différent de nombreuses techniques cognitivo-comportementales où un lien étroit se tisse entre l'instructeur et l'apprenti. Souvent cette relation est un élément fondamental pour la réussite de la méthode. Dans le zen ce lien entre maître et élève n'existe pas. Ne nions pas l'existence de Maîtres dans la pratique du zen. Mais ce n'est pas la personne du Maître qui importe. Seul son message, son enseignement sont importants. Un adepte pourra très simplement suivre l'enseignement d'un maître, puis d'un autre et revenir au premier. Cela ne changera rien à sa pratique, si ce n'est qu'il entendra des messages différents qui vont l'enrichir et le guider vers la voie qui lui correspond.

Cette démarche vise à considérer l'apprenant comme un adulte. Il est autonome, capable d'initiative, responsable de sa pratique. Dans d'autres méthodes le lien instructeur-pratiquant est susceptible de développer la personnalité enfant de l'individu : suivre les indications de l'instructeur sans s'en écarter, sans les remettre en question au risque de perdre tous les bénéfices de la méthode. On peut alors facilement basculer

dans les conditionnements affectifs qui nous ont été transmis au cours de l'enfance. Bien travailler et faire plaisir à l'instructeur. Il est probable que cette manière de procéder donnera des résultats rapides et encouragera l'individu à poursuivre. Mais si le lien avec l'instructeur se distend pour une raison ou une autre, l'individu perdra ses repères. Il risque alors de s'égarer dans les émotions, le doute, la confusion. Il y a un risque de retomber plus bas que le point de départ (dépression, anxiété, trouble somatique), selon la personnalité de l'individu ou le type de relation qui s'est établie avec l'instructeur. Dans la méditation zen les « résultats » n'apparaissent pas rapidement (sauf exception). La pratique demande patience et ténacité. Mais ce qui est acquis, reste acquis. Il peut arriver que l'on quitte son maître en raison d'un déménagement, d'un choix assumé ou parce qu'il est mort. Dans tous les cas l'adepte pourra reprendre sans problème avec un nouveau maître ou seul s'il s'en sent capable.

Qu'en est-il des applications accessibles sur internet ou smartphone ? C'est une bonne manière d'introduire la méditation au plus grand nombre et de façon souple (au moment où l'on est disponible, à l'endroit de mon choix). Elles peuvent aussi être utiles pour prendre le relais en cas de déménagement ou si l'on souhaite diversifier les approches. Mais ces applications ont leurs limites. Elles ne s'adaptent pas à la situation, à la posture, au corps de chacun. Elles présentent un outil destiné à acquérir une technique. Méditer n'est pas une technique. C'est un état d'esprit, une approche expérientielle. Et parmi ces applis laquelle choisir ? Celle dont les avis sont les plus élogieux ? À la recherche du meilleur rapport qualité/prix. Une méthode express ? Le fait est que méditer ne coûte rien et ne nécessite aucun appareil électronique. Mais cela demande un effort. Aborder la méditation avec un instructeur expérimenté fournit une approche globale, à la fois pratique méthodologique et spirituelle. De plus la présence physique de l'instructeur et des autres participants constitue un apport essentiel. S'exercer dans un groupe est plus facile que seul, surtout au début. La méditation produit de l'énergie qui sera partagée

entre les différents participants et permet aussi de recevoir l'énergie des autres. C'est très utile dans les moments difficiles, lorsqu'on se sent découragé ou en souffrance. Prendre conscience de soi passe par la conscience de l'autre, ressentir la présence du groupe, sa bienveillance.

IV. Historique, les origines

La méditation est devenue très populaire ces dernières années en Occident, pourtant elle existe depuis des milliers d'années. Elle s'inspire de traditions bouddhistes, en particulier theravada et mahayana qui sont apparues en Inde il y a 2500 ans. L'enseignement de la pensée bouddhiste a été initiée au VI^e siècle avant notre ère par un être historique appelé Bouddha. Ce sage était le prince Shâkyamuni. Un jour il sortit de son palais situé dans le nord-est de l'Inde et s'aperçut que le monde contient la vieillesse, la souffrance, la maladie et la mort. Ce fut la fin de sa vie insouciant. Il quitta son palais, se vêtit de loques et se coupa les cheveux. Durant des années il se mit à l'écoute de plusieurs maîtres, apprit diverses techniques de yoga, jeûna, sans pour autant trouver la paix de l'esprit. Alors il s'assit en lotus au pied d'un figuier en posture de méditant pendant sept semaines. Une nuit il eut l'intuition de la complexité de l'univers, de l'importance de la nature et de la matière formée de vide. C'est pourquoi il fut appelé l'Éveillé (Bouddha). Il prit son bâton de pèlerin et décida de transmettre au reste de l'humanité ce qu'il venait de découvrir. Il comprit également qu'une vie de privations et de jeûnes était aussi vaniteuse qu'une vie de plaisirs et de pouvoir (qu'il avait connue en tant que prince). Il choisit la « **Voie du Milieu** », ni ascétisme, ni mollesse. Il enseigna que la compassion et la tolérance permettent de s'affranchir de la douleur et de se placer dans la voie de la connaissance, en se libérant des illusions. Les fondements de son enseignement se trouvent dans ce qu'on a appelé les quatre Nobles Vérités :

1. toute existence est sujette à la souffrance (duhkha en sanscrit)
2. le désir et l'ignorance sont les causes de la souffrance
3. se débarrasser des illusions permet d'éteindre la douleur
4. la voie qui permet la cessation de la douleur est une règle de vie, appelée octuple sentier (compréhension juste, pensée juste, parole juste, action juste, moyens d'existence justes, effort juste, attention juste, concentration juste)

Parmi les préceptes qui ont fondé le bouddhisme, citons l'impermanence (tout passe, tout change), la prééminence des illusions qui déclenchent nos souffrances et le fait que tout est interconnecté au sein du cosmos. Ces préceptes disent aussi que la sagesse est à la portée de chacun, qu'elle n'est fondée sur aucune cosmogonie, sur aucune mythologie, qu'il n'est besoin de vénérer aucun dieu lointain. Cette philosophie insiste sur l'expérience individuelle : éviter de suivre une doctrine, chacun est son propre refuge, chacun est libre de choisir son chemin. C'est à partir de ces préceptes que s'est formé le Zen.

Cette pensée s'est transportée d'Inde vers l'Est en transitant par les Routes de la Soie. Au VI^e siècle de notre ère un moine indien, Bodhidharma, adepte du dhyana (école du mahayana) part de Ceylan vers la Chine et le bouddhisme devient le Ch'an, après avoir incorporé divers éléments de la pensée chinoise taoïste et confucianiste. Au fil des siècles des échanges se font entre la Chine, la Corée et le Japon. Au VI^e siècle un roi coréen voulant s'allier au Japon y introduit le Ch'an. Au XII^e siècle le moine Dogen implante cette tradition au Japon où il devient le Zen, véritable adaptation de la méditation indienne et de la pensée chinoise au contexte japonais. Le zen attire particulièrement les samouraïs qui recherchent la simplicité et la discipline, l'éducation des facultés intuitives et le contrôle de soi. Puis cette philosophie se répand dans d'autres classes de la société.

Au cours de la deuxième partie du XX^e siècle des occidentaux se rendent en Asie, au Japon en particulier afin de s'initier à ces pratiques traditionnelles. Citons par exemple Allan Watts