

La méditation de .Zen

Patrick R. Afchain, Werdenberg (St-Gall)
Professeur de Zen et coach¹

Depuis 2007, Patrick Afchain, anime des sessions zen au Centre spirituel et de formation Notre-Dame de la Route (Villars-sur-Glâne). Chrétien pratiquant, il suit la voie tracée par K. Graf Dürkheim, pour qui le Zen est à la fois une technique de méditation et une philosophie, un chemin d'expérience et d'exercice, où corps, psyché et esprit font un. Ainsi le corps est envisagé comme un instrument favorisant le cheminement spirituel.

Dans la méditation de .Zen trois attitudes sont importantes : celle du corps, celle de l'esprit et celle de l'âme. L'être humain fait le lien entre le Ciel et la Terre.

L'attitude du corps d'abord : dans le Zen, on appelle l'assise Zazen. Assis sur un coussin en lotus ou demi-lotus, à genoux assis sur un banc de prière ou, pour d'autres, assis sur une chaise, l'être humain s'étire vers le ciel. La colonne vertébrale est droite, la droiture physique étant une invitation à une droiture dans la vie. Dans cette position, on prête attention à être assis sur trois points : le coccyx et les genoux. Cette assise donne une bonne stabilité au corps.

La méditation assise ou debout nous amène à une pleine conscience de l'essentiel, alors que dans la position allongée nous dérivons pour entrer dans l'inconscient. Cette posture permet aussi à l'énergie de mieux circuler à travers le corps, avec l'aide de la respiration.

Le regard est posé vers le bas, dans un signe d'humilité, et les yeux sont fermés au monde matériel pour mieux accéder à notre monde intérieur. Les mains, la main droite posée dans la main gauche, se rejoignent au niveau du plexus solaire. Dans le Zen, la main droite représente notre côté masculin et matériel alors que la main gauche représente notre côté féminin et spirituel. On met donc le matériel dans le spirituel, auquel on donne juste un peu plus de valeur, car sans le spirituel, le matériel n'existerait pas, sans le divin, pas d'être humain.

Le plexus solaire, appelé *Hara* dans le Zen, est le centre de notre intelligence suprême. Le *Hara* est également notre centre énergétique, le lieu de notre intuition. C'est aussi le centre, le départ et l'arrivée du méridien du triple réchauffeur. Pendant la méditation, ce méridien va se mettre à travailler et apporter de la chaleur dans tout le corps, en commençant au niveau de la taille, puis en montant vers le haut, pour ensuite redescendre vers le bas. Ainsi les personnes qui pratiquent la méditation se réchauffent.

La respiration est le moteur du Zazen. Celle-ci se pratique lentement et uniquement par le nez, pour permettre à la glande du *prana* de transformer l'air en énergie vitale. L'exercice de respiration est appelé le souffle ou le *Muh*. C'est par l'inspiration et l'expiration que l'on se purifie. On inspire le divin, on expire le malin : c'est ce va et vient qui permet de peaufiner notre âme, pour la rendre plus lumineuse et ressembler à Celui qui est la lumière et l'amour du monde.

Entre le Ciel et la Terre, la méditation de .Zen est une porte d'entrée pour un chemin spirituel. La pratique du Zazen exerce un effet de transfiguration. Le méditant pratique cet exercice de verticalité, tandis que le corps le redresse de l'intérieur. Ce redressement de l'intérieur est à l'origine de guérisons subites de douleurs dorsales par l'exercice du Zazen.

La pratique du Zen nous apprend à habiter notre corps, ce corps que souvent nous transportons avec peine, comme s'il était un poids, une charge encombrante plutôt

qu'un des outils principaux à notre situation d'être terrestre. Habiter notre corps, signifie aussi reconnaître les signes qu'il nous donne pour comprendre les messages de notre âme. « Va devant, dit l'âme au corps, moi il ne m'écoute pas, peut-être toi, t'écouterait-il. »

Dans la méditation, nous sommes plus à l'écoute de notre intérieur que dans notre quotidien. Parmi les pensées qui nous viennent à l'esprit, il y a aussi celles qui viennent tout droit de notre âme et qui sont des invitations à la vie, des invitations à redresser le cours de notre vie pour mieux la réussir. Notre âme sait quel chemin nous avons à prendre pour vivre heureux. Dans le Zen, *réussir* signifie être à notre place, avec les dons et les qualités que nous avons reçus, en donnant le maximum de nos possibilités, tout en respectant nos limites.

L'attitude de l'esprit

Lorsque nous nous arrêtons, nous prenons conscience que notre cerveau travaille. Dans ces temps de repos avec nous-mêmes, l'esprit se manifeste. Des pensées, des idées, des souvenirs, des désirs et des envies, des sensations et des sentiments se manifestent et nous montent à l'esprit.

L'état d'esprit de Zen est de tout accueillir de façon neutre, sans jugement, de l'accepter et de ne pas s'en préoccuper. C'est un travail de réconciliation avec nous-mêmes, notre passé, notre vécu, avec les autres et avec notre environnement. Un travail qui nous permet de nous retrouver et d'accepter notre destin et notre condition d'être humain, avec toute la beauté qui est en nous.

Avec la respiration profonde, qu'on appelle le *Qi*, nous laissons l'air rejeté, lors de l'expiration, prendre les pensées, sensations, douleurs, fantasmes, rêves et visions qui sont montés vers notre cerveau, pour les déposer dans notre *Hara*, notre feu intérieur, où tout se met en ordre et devient calme. Dans le *Hara*, tout ce qui est bon agrandira le feu et tout ce qui est mauvais sera détruit. Mais ce n'est pas nous qui différencions entre le bien et le mal. Cela se fait tout seul.

Ainsi, peu à peu, nous intégrons notre vécu. A chaque pensée qui nous vient et que nous acceptons, nous nous réconcilions avec nous-mêmes et avec notre environnement. Dans ce travail, notre esprit retrouve le calme. Les éléments de notre vie se mettent en ordre. Nos pensées et notre réflexion deviennent plus claires. Notre intuition peut se manifester et nous sommes à nouveau capables d'entendre les invitations à la vie, transmises par notre âme.

Cette attitude de l'esprit a une influence importante sur notre corps. Les pensées qui encombrant notre esprit, mais aussi les soucis qui entraînent ces pensées désagréables, sont transformées et deviennent neutres, donc plus agréables, ce qui procure un effet libérateur. Le calme détend les muscles, la peau et tout notre corps. Nous le savons : nos rêves, lorsque nous dormons, ont beaucoup d'importance ; ils nous permettent d'intégrer notre vécu et de nous préparer à l'avenir. Dans la méditation, nous faisons la même chose, mais de façon consciente et plus rapide.

Celui qui médite gagne du temps sur son sommeil. Après une heure de méditation de nuit (on dit que le temps de méditation de nuit compte double), le méditant, de retour dans son lit, vivra un temps de contemplation couché et dormira d'un sommeil réparateur et bienfaisant. Son esprit, mais également son corps, auront pu se détendre durant la méditation, et le sommeil n'en sera que plus profond. Cet exercice est aussi très bénéfique pour les personnes souffrant de problèmes physiques, de maladies psychiques ou mentales.

L'attitude de l'âme

L'attitude de l'âme représente notre première porte d'entrée vers la spiritualité. Le Zen est ouvert à tous, sans aucun besoin d'appartenir à une croyance religieuse précise. Chaque être humain a en lui une forme de croyance, de foi personnelle, qu'il croit en un Dieu créateur, en un rédempteur, en la création elle-même ou qu'il soit simplement d'une croyance neutre, c'est-à-dire qu'il croit en la vie, comme le dit le *Koan* : « Si tu plantes un arbre, crois-tu qu'il va pousser ? »

Dans le Zen, on parle de Transcendance pour parler de Dieu sans devoir lui donner une couleur religieuse. Au début de la méditation, le méditant est invité à prendre conscience de l'attitude actuelle de son âme pour être attentif à d'où il va recevoir la force et la lumière. La philosophie Zen nous invite à ne pas nous faire d'image de la Transcendance, afin que notre spiritualité puisse évoluer. Vivre cette attitude de l'âme, c'est donner de la place et du temps à la Transcendance, donc à l'essentiel. La pratique selon .Zen nous amène donc sur un chemin spirituel. La rencontre avec nous-mêmes, avec notre être profond nous permet de toucher l'essence de la vie en nous, qui est toujours la Transcendance, donc Dieu. Dans le *Hara*, se trouve la semence de la vie, du divin en nous.

Kin hin ou marche dans le Zen. Qui pratique Zazen, pratique Kin hin, signifiant marcher lentement et consciemment. C'est aussi ce qu'on appelle la marche de pleine conscience. Kin hin se pratique le plus souvent entre deux séances d'assises. La marche pratiquée dans la méditation de .Zen se déroule en carré, quatre lignes bien droites sans prendre de raccourci. Aller jusqu'au bout d'une ligne avant d'en commencer une autre. Lever le genou au niveau du bassin à l'inspiration puis redescendre le pied à l'expiration. Cette marche est un vrai exercice d'équilibre et de concentration. Les yeux ouverts, en regardant droit devant soi. Le méditant apprend à garder l'équilibre tout en levant un pied et en restant en équilibre sur l'autre. Le Kin hin permet de retrouver l'équilibre en soi, de respirer en marchant et d'avancer consciemment. Le corps bien droit, le méditant prend conscience de toute sa grandeur et de toute sa force. Le Kin hin nous apporte la clarté.

La pratique de Zazen est un chemin. A partir d'un travail de concentration, il mène à une expérience de contemplation. Pour commencer à pratiquer Zazen, le débutant fait en quelque sorte un exercice de concentration. Il doit penser à se tenir droit, mettre les mains au niveau du plexus solaire, les yeux fermés, inspirer et expirer en acceptant les pensées et en les laissant redescendre dans le *Hara*. Dans une deuxième phase, ça se fait tout seul. Ce ne sera plus : « je respire », mais « ça respire en moi ». C'est la phase où l'on fait le vide. Dans la troisième phase, le méditant va plus loin. C'est un temps de contemplation, où la notion du temps disparaît. Où un calme et/ou une paix s'installe, où des intuitions, des images ou des visions peuvent apparaître. C'est la phase de rencontre au plus profond de soi-même, de rencontre avec la Transcendance. Dans cette phase nous nous remplissons de l'essence de la vie. Cette essence qui est la lumière, l'amour et la vie : nos lampes d'huiles se remplissent.

La pratique de la méditation selon .Zen nous réveille. Lorsque nous prenons du temps en silence pour ne rien faire et ne pas bouger, tout se réveille en nous. Tout ce que nous avons consciemment ou inconsciemment refoulé revient à la surface. Parfois ce sont des souvenirs ou sensations douloureux. Dans un premier temps, la douleur va ressurgir comme à l'origine. Ce chemin est nécessaire pour s'en libérer définitivement et en guérir. Car tout ce qui n'a pas eu sa place en nous, refera surface un jour ou l'autre. Cette méthode de méditation permet de vivre ces retours

consciemment, et ainsi de s'en libérer, puisque tout ce qui vient pendant la méditation est purifié.

La méditation se déroule à la fois à un niveau physique et subtil, le corps se stabilise et se transfigure tandis que les énergies subtiles se libèrent pour faire de nous des êtres de lumière et d'amour.

La philosophie Zen nous invite à vivre dans l'instant, sans buts ni désirs. Elle nous invite à accepter notre destin et le chemin de notre vie. Exercer la philosophie Zen, c'est vivre la méditation au quotidien. Cela reste une fin en soi, pour tout pratiquant du Zen.

P. A.

(ENCADRE)

Témoignage d'une participante

« Il y a deux ans et demi, un accroc de santé m'a permis de prendre du recul et de réfléchir au sens de ma vie. C'est par ce biais-là que j'ai eu la chance de découvrir la méditation de .Zen. Lorsque j'ai vécu mon premier week-end de méditation, un important travail de réconciliation a eu lieu en moi : par la suite, une profonde et ancienne blessure psychique a pu être guérie, alors que de nombreuses années de psychothérapie n'y étaient pas parvenues.

Les bienfaits de la méditation se sont également fait sentir sur le plan physique : les douleurs liées à une hernie discale ont été nettement estompées au cours de ce week-end et ont pratiquement disparu par la suite.

Actuellement, la pratique régulière de la méditation fait partie de mon quotidien. Mon chemin spirituel a pris une nouvelle orientation et je vis ma spiritualité avec plus d'intensité et de profondeur. En résumé, la méditation a donné une dimension nouvelle à ma vie. »