

# Êtes-vous vraiment zen ?

La *zen attitude* est à la mode. Mais le vrai zen repose sur des pratiques exigeantes qui sont seules à même d'apporter un bénéfice réel pour le bien-être et la santé.

**Soyez zen !** En une décennie, ce mot japonais est entré dans le langage courant, où il a remplacé l'anglicisme *cool*. Des magazines, des salons d'exposition se parent d'un vocable omniprésent dans la publicité que ce soit pour les voitures, les assurances ou le mobilier. Les livres qui lui sont consacrés sont légion. Mais ce mot est-il vraiment synonyme de sérénité et bien-être ?

« J'aimerais parfois ne plus l'employer, tellement il est utilisé à contresens, explique Eric Rommeluère, qui enseigne le bouddhisme zen et préside l'association Un zen occidental (1). Dans notre monde stressé, on comprend

que les gens cherchent ce qui peut les aider à trouver un espace de paix et de bien-être. Mais ils s'arrêtent là. Alors que pour le zen, cet espace de paix n'est pas un but, mais le moyen à partir duquel peut commencer un travail de conversion intérieure. »

Cette approche de la vie nous vient de l'une des grandes branches du bouddhisme. Le mot dérive de *dhyana* qui signifie méditation en sanscrit (langue ancienne de l'Inde). Né en Chine, c'est au Japon qu'il a gagné le reste de la planète au cours du XX<sup>e</sup> siècle (lire encadré p. 23).

## > Méditer assis, couché, ou en marchant

Le cœur du zen, c'est la méditation. Et c'est avant tout la méditation assise ou *zazen*, mais elle peut aussi se pratiquer couché, debout et en marchant. Un travail sur la posture et sur la respiration y est effectué. Il s'agit d'une pratique silencieuse qualifiée de « sans objet », car contrairement à d'autres écoles bouddhistes, il n'y a pas de support de méditation : image d'un bouddha ou d'une divinité, formule récitée, thème de concentration. Elle est inséparable d'un enseignement qui comporte un volet moral et le développement

d'une attitude d'esprit dont les principales caractéristiques sont : « *ici et maintenant* » (vivre au présent), le « *retour à l'origine* » (sortir de l'ego et trouver son vrai moi), la « *non-pensée* » (se détacher des idées et de l'intellect). La méditation permet de « *se libérer de la prison des connaissances, des habitudes et des préjugés* », explique le maître zen Thich Nhat Hanh. Son but, c'est l'éveil, c'est-à-dire l'unification du corps, de l'âme et de l'esprit. Elle ne se limite pas aux postures et concerne tous les gestes et actes du quotidien. C'est ainsi que dans son style poétique inimitable, Thich Nhat Hanh propose de s'exercer à la « *pleine conscience* » en mangeant, se lavant, téléphonant, en allant aux toilettes aussi bien que dans la vie familiale, sociale et professionnelle.

Loin de se limiter à la répétition de pensées positives qui forment l'essentiel des recettes du bonheur auxquelles se réfèrent ceux qui surfent sur la mode zen, c'est un travail sur le corps et l'esprit qui concerne aussi le domaine des arts. On sait son influence au Japon sur ceux-ci : peinture, calligraphie, cérémonie du thé, poésie, théâtre, musique, l'arrangement floral

Méditation silencieuse dans un dojo.



© J. Heymann/Association zen internationale

# De la Chine à l'Occident, en passant par le Japon



© www.zen-azi.org

C'est à Bodhidharma, un moine bouddhiste indien, venu en Chine au début du VI<sup>e</sup> siècle, que sont attribuées la fondation du zen et celle des arts martiaux. Son enseignement, influencé par le taoïsme chinois, était centré sur la méditation silencieuse, rompant avec celui en usage en Inde utilisant des images riches et colorées. Cette nouvelle école bouddhiste d'abord appelée *chan* a ensuite essaimé au Japon où elle a pris le nom de *zen*, ainsi qu'au Vietnam et en Corée.

Quelques moines japonais dont le fameux Suzuki, qui a vécu aux États-Unis, à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, puis en Europe, où il a publié de nombreux ouvrages en anglais, ont contribué à susciter de l'intérêt pour leur discipline en Occident, notamment de la part d'écrivains, de psychothérapeutes et de religieux chrétiens. Elle a commencé à se développer dans les années 1950, en inspirant, aux États-Unis, la génération *beatnik*, ancêtre des hippies. En France, son introduction est due principalement à Taisen Deshimaru, qui l'enseigna à Paris de 1967 à 1982. Personnage charismatique, d'esprit très ouvert, il eut rapidement plusieurs centaines de disciples, dont de nombreux intellectuels et d'anciens soixante-huitards. Son enseignement est poursuivi aujourd'hui par l'Association Zen Internationale qu'il a fondée et plusieurs écoles indépendantes

de l'AZI. Quelques années après, Thich Nhat Hanh, un moine vietnamien exilé politique en France, se fait connaître notamment par le succès de ses livres, et acquiert peu à peu une audience internationale (1). En Allemagne, Karlfried Graf Dürckheim, qui a vécu plusieurs années au Japon comme diplomate, a cherché à concilier la psychologie des profondeurs de Carl Gustav Jung et le zen, en respectant les fondements de celui-ci tout en le détachant du bouddhisme. Dürckheim a des successeurs dans plusieurs pays qui pratiquent, les uns selon une approche chrétienne, les autres selon une approche laïque (2). Ces dernières ne sont pas toujours acceptées par ceux qui le considèrent comme indissociable du bouddhisme. Frédéric Lenoir nuance cet avis (*lire entretien p. 24*). Le zen est au-delà des religions disait déjà il y a trente ans, Taisen Deshimaru. C'est ce que dit aujourd'hui encore Thich Nhat Hanh. Tout simplement, parce que celui-ci n'est pas une religion au sens occidental du terme, mais un *Do* ou voie d'unification intérieure. >R. P.

(1) Voir *Alternative Santé*, n° 339, décembre 2006.

(2) Voir « Travailler sur le corps pour libérer l'esprit », dans *Alternative Santé*, n° 323, juin 2005, et l'article sur la Leibthérapie, dans ce numéro pages 20 et 21.

(ou *ikebana*) et des jardins (2). Ils sont pratiqués selon une approche méditative où la perfection recherchée est plus intérieure qu'extérieure. De même, dans les arts martiaux, c'est la transformation en profondeur du pratiquant et non pas la réussite qui compte (3). L'esprit de compétition leur est totalement étranger (4).

### > Des effets positifs sur la santé

L'ensemble des techniques utilisées peuvent en faire une véritable thérapie psychocorporelle. Différentes études scientifiques ont montré les effets de la méditation sur la santé, notamment celles qui portent sur les programmes de *mindfulness meditation* (méditation en pleine conscience), dérivés du zen. Mis au point, il y a une vingtaine d'années, par Jon Kabat-Zinn, professeur de médecine à l'Université du Massachusetts où il dirige une clinique de réduction du stress, ces programmes sont utilisés en milieu médical dans une vingtaine de pays (*voir adresses p. 28*). Dans son livre *Méditer, c'est se soigner* (éd. Les arènes), le psychiatre Frédéric Rosenfeld donne un bilan rétrospectif des recherches qui montrent leurs bienfaits dans l'asthme et les problèmes respiratoires, le psoriasis, les maux de tête et les douleurs chroniques, le renforcement de l'immunité, le stress, les troubles digestifs ou du sommeil, la dépendance à l'alcool et aux drogues, les suites d'un cancer, etc. Mais c'est dans la lutte contre les difficultés psychologiques qui accompagnent une maladie physique : le stress, la dépression, les problèmes liés à la sexualité et tous les troubles psychosomatiques, que leurs effets sont les plus marquants (5). Pourtant, Jon Kabat-Zinn, souligne que la méditation n'a pas de but thérapeutique. « Elle n'est pas faite pour guérir ou maîtriser les symptômes d'une maladie », insiste le Dr Frédéric ●●●

## Voie

●●● Rosenfeld. *On ne peut garantir les résultats médicaux, mais c'est une ouverture sur la vie. Elle permet au patient de gagner en sérénité face à son problème* », à condition qu'il adopte un changement de style de vie radical, qui repose sur l'usage intensif et quotidien des exercices proposés. Pour l'aspect médical proprement dit, les maîtres zen recommandent l'utilisation de la médecine chinoise, du shiatsu japonais et de la médecine occidentale.

C'est en substance ce que disent de leur côté le Dr Bouillet, cancérologue, et Jean-Marc Descotes, enseignant de karaté, qui recommandent aux malades

l'utilisation de cet art martial. « À la différence du yoga qui ne propose qu'un travail sur soi, les arts martiaux permettent l'échange, la relation à l'autre. Or l'origine du cancer est souvent relationnelle, de soi à soi, mais aussi de soi aux autres », expliquait, dans *Alternative Santé*, Jean-Marc Descotes (6). « Le karaté permet de reconstruire le corps, la méditation zen de renforcer l'esprit », témoigne-t-il dans un film consacré à cette approche (*Le Mystère qui est en nous*, voir Fiches pratiques p. 28). Ces techniques sont proposées en complément des thérapies conventionnelles dont elles permettent d'ailleurs de renforcer l'efficacité et de

mieux supporter les effets secondaires.

Au-delà de cette recherche de bien-être, c'est une voie qui nous invite à nous engager, en nous apportant, insistent-ils tous, une réponse aux défis cruciaux d'un monde dominé par le matérialisme et une technologie tentaculaire et ses conséquences sur l'environnement et la santé.

Le zen est aux antipodes de notre façon de concevoir la vie. Sa pratique exigeante est loin de la vision facile que l'on en a. C'est une voie spirituelle qui tend à se pratiquer de plus en plus hors du bouddhisme. ●

>R. P.

(1) Lire p. 28.

(2) Lire p. 38.

(3) Voir p. 25/26.

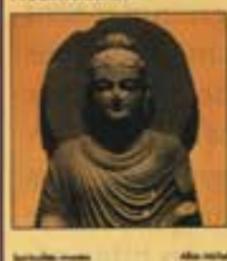
(4) Il n'est bien entendu pas question de récuser leur intérêt comme sports de haut niveau, mais ce n'est plus du zen et il faut bien distinguer les deux domaines.

(5) Le Dr Frédéric Rosenfeld précise que la méditation est contre-indiquée dans les dépressions sévères, mais qu'elle peut être utilisée dans la prévention des rechutes chez d'anciens dépressifs.

(6) *Alternative Santé* n° 322, mai 2005 et p. 28 de ce numéro.

## Entretien avec Frédéric Lenoir, sociologue et historien des religions

LA RENCONTRE  
DU BOUDDHISME  
ET DE L'OCCIDENT  
Frédéric Lenoir



## Le zen et l'Occident

Frédéric Lenoir est directeur du magazine *Le Monde des religions*.

Il a publié de nombreux livres dont : *La Rencontre du bouddhisme et de l'Occident* (éd. Albin Michel) et *Le Bouddhisme en France* (éd. Fayard).

Dernier livre paru : *Le Christ philosophe* (éd. Plon).

**Alternative Santé : Le mot zen est passé dans le langage courant. Que pensez-vous de cette mode ?**

■ Frédéric Lenoir : Depuis une trentaine d'années, il y a un intérêt pour le zen de la part de personnes qui pratiquent la méditation, qui ont une recherche d'intériorité. Mais désormais il y a aussi une mode qui consiste à utiliser le mot zen, devenu un concept qui signifie calme, sérénité. C'est un argument de vente, sans référence philosophique. C'est un phénomène qui peut durer longtemps. Cela n'empêchera pas par ailleurs la première approche, reliée à une pratique, de continuer à se développer, mais elle res-

tera très minoritaire, car elle nécessite un véritable engagement.

**A. S. : Le zen vient du bouddhisme. Peut-on l'en dissocier pour le pratiquer chez nous, sans référence religieuse, comme cela se fait avec le yoga ?**

■ Frédéric Lenoir : Contrairement à ce qui a pu se passer avec le yoga qui n'est pas lié à la religion hindoue dans sa pratique populaire en Occident, il est difficile de séparer complètement le zen du bouddhisme. Bien sûr, il peut y avoir une première approche qui se limite à la méditation. Vous pouvez apprendre à pratiquer le silence

intérieur, faire un travail sur l'esprit. Si vous êtes guidé au départ par quelqu'un de compétent, cela ne pourra vous faire que du bien. Si tout le monde pratiquait un quart d'heure de méditation chaque jour, la consommation d'antidépresseurs chuterait. Mais si vous voulez approfondir la pratique du zen, vous devez vous intéresser aux enseignements du Bouddha.

**A. S. : Est-il possible néanmoins de pratiquer sans adhérer à l'ensemble de la doctrine bouddhiste ?**

■ Frédéric Lenoir : Non seulement, c'est possible, mais il ne peut en être autrement pour la plupart. Le boudd-

dhisme est tellement exigeant que, même en Orient, seule une élite peut adopter sa doctrine dans son intégralité. En dehors de quelques rares personnes qui vont vivre dans un monastère zen, il est encore plus difficile en Occident de devenir vraiment bouddhiste. Ses conceptions qui préconisent l'extinction des désirs sont aux antipodes des nôtres, qui privilégient le désir et l'action. Vous ne pouvez vous couper de vos racines. Mais il est possible de concilier les deux dans la recherche d'une unité intérieure, pour pacifier nos désirs et éclairer nos choix.

>PROPOS RECUEILLIS  
PAR RÉGIS PLUCHET

# À la découverte du Kinomichi® et du Sarbacana®

Malgré leurs origines guerrières, ce sont avant tout des moyens de réalisation intérieure.

« **Dans l'art du tir** à l'arc, c'est l'esprit qui ajuste le but, de sorte que l'archer se vise aussi lui-même et que peut-être, il parviendra à s'atteindre », écrit le philosophe allemand Eugen Herrigel dans *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc* (voir bibliographie p. 26). Ce récit de six années d'apprentissage du kyudo, l'art traditionnel du tir à l'arc, fit sensation lors de sa publication en 1948, et le succès de ce livre culte se poursuit sans discontinuer depuis. L'auteur y révèle les liens indissociables entre le zen et les arts martiaux. Si les seconds ont eu des fins guerrières, ils se sont progressivement transformés, sous l'influence du premier, en voie de réalisation intérieure. Leur intégration dans les sports modernes les a popularisés, mais la compétition en a déformé l'esprit et les techniques. Ils doivent être pratiqués « sans but, ni profit », explique Taisen Deshimaru dans *Zen et arts martiaux* (voir bibliographie p. 26). Ce sont des voies (do en japonais) où l'adversaire à vaincre, c'est soi-même. Il n'y a pas de victoire à atteindre, mais un patient travail pour unifier le corps et l'esprit et arriver au geste juste. De même, si les arts martiaux ont des effets sur la santé, les utiliser principalement dans ce but les détourne de leur sens et nuit à la pratique.

Du judo à l'aïkido, en passant par le karatédo, le kendo (escrime) ou le kyudo (tir à l'arc), il

existe de nombreux arts martiaux. On trouvera ci-dessous la présentation de deux des plus récents, qui ont l'originalité d'avoir été mis au point en France, dans les années 1980.

> **Le Kinomichi®**, art du mouvement et du contact

**À la fois gymnastique douce et art martial, cette discipline, qui privilégie le contact, est avant tout un art de vivre.**

Une grande salle claire, ornée de quelques peintures japonaises et de calligraphies, ainsi que d'une photo de Morihei Ueshiba, le fondateur de l'aïkido, au 98, boulevard des Batignolles à Paris : nous sommes ici au Dojo du Centre international de Kinomichi®. Quatorze personnes, habillées d'amples kimonos évoluent sur le tatami (tapis), y manient des cannes (de longs bâtons de bois) qu'elles font virevolter dans tous les sens. Lorsque Maître Noro, le fondateur de cette discipline, entre, tout le monde s'arrête et le salue. La séance débute. Cette fois, les participants se groupent par deux. Face à face, ils maintiennent deux cannes parallèles, les paumes de chaque main posées à leur extrémité. Commence alors un étrange ballet, où ils lèvent les bras au-dessus ●●●

Maître Noro, fondateur du Kinomichi®



© Claude Perrain

... de leur tête, puis les baissent, s'engagent dans des mouvements circulaires, tout en souplesse, sans précipitation, mais sans temps mort. « Ressentez bien la totalité du ki (énergie), si vous voulez sentir qui est votre partenaire », conseille le maître. Un temps d'arrêt, tout le monde se met à genoux assis sur les talons. Avec l'aide d'une des participantes, il présente alors l'exercice suivant. Cette fois, l'un des partenaires tient fermement la canne à deux mains, tandis que l'autre n'a de prise qu'avec une seule. Il doit suivre et s'adapter aux mouvements du premier. Pas facile : parfois certains tombent, mais ils se relèvent aussitôt et le ballet recommence. C'est en 1965 que Masamichi Noro, alors âgé de 26 ans, arrive en France, envoyé par Morihei Ueshiba, pour travailler au développement de l'aïkido en Europe. Au fil des années, il constate que les Occidentaux veulent faire de cet art martial non-violent un sport axé sur la compétition, et non sur le travail de pacification intérieure qui est son fondement. Il éprouve le besoin de trouver une autre discipline qui corrige cette tendance, en favorisant le développement et l'harmonisation du ki. La rencontre de certains pionniers des « gymnastiques douces », dont la Dre Lily Ehrenfried, vont contribuer à sa réflexion. À la même époque, il côtoie Taisen Deshimaru qui a introduit l'enseignement du zen à Paris et devient l'un des proches de Karlfried Graf Dürckheim, qui propose une synthèse originale entre le zen et la psychologie des profondeurs (lire p. 22-23). En 1979, il crée le Kinomichi®, terme qui signifie, littéralement,

(1) Le *hara* est le centre de gravité du corps, situé juste au-dessous du nombril. C'est un point essentiel pour la circulation du ki, dans les conceptions orientales de l'énergie.

la voie de l'énergie. À la notion d'attaque et de défense utilisée en aïkido, Maître Noro substitue celle de contact : avec les mains, des cannes ou des sabres de bois. La compétition et même la recherche d'efficacité sont bannies. Malgré les différences, il insiste sur la filiation avec l'aïkido : « Je ne l'ai jamais quitté ». Cette pratique gestuelle donne l'impression d'une danse où les mouvements spiralés dominent, pourtant ce n'est pas une simple gymnastique, mais bien une voie de réalisation intérieure, à l'instar des autres arts martiaux. Le travail de groupe, l'importance du contact n'en font pas une discipline centrée uniquement sur soi l'ouverture aux autres et la coopération sont tout aussi essentielles.

### > Sarbacana® : l'art de souffler les flèches

**Ni sport ni jeu, mais peut-être les deux et surtout un moyen de travailler à l'élargissement de sa propre conscience.**

En cette fin de février, un soleil radieux illumine les côtes de Chanteloup-les-Vignes (78). Crocus, jacinthes et jonquilles resplendent au bord de la cascade dont le chant répond à celui des oiseaux. Des têtes de bouddhas et des lanternes de pierres donnent au jardin une touche japonaise. Michel-Laurent Diop-taz fondateur du Zen-dojo Sarbacana® invite à découvrir cet art étonnant qu'il a créé. « Réinventé », précise-t-il modestement.

Dans la grande salle du dojo, on peut découvrir de magnifiques bambous colorés et vernis, modernes sarbacanes. Se plaçant à quinze mètres de la cible, il en choisit une et sept flèches. Après un temps de méditation en silence, il les souffle l'une après l'autre, elles atteignent leur but. Pour le tir des trois premières, il s'est placé en position de droitier, puis en position de gaucher pour les trois suivantes et la dernière de face, ce qui est une pratique inhabituelle dans un sport

comparable, le tir à l'arc, qui est toujours asymétrique.

À mon tour, je tire les flèches... sans atteindre le but. « Tant que vous soufflez avec le mental, vous allez craindre de rater la cible et vous vous crispez. Dans le Sarbacana®, il n'y a pas de compétition, on ne travaille pas pour un résultat, mais pour développer la présence à soi. Pour arriver au geste juste, il est nécessaire de lâcher prise. Il faut se centrer sur son hara (1) et trouver l'endroit où cela fonctionne non plus dans la tête, mais dans le ventre », m'explique-t-il.

Peintre, sculpteur, illustrateur, Michel-Laurent Diop-taz devient, à 22 ans, en 1970, l'un des pères du style Design et pionnier de l'art-thérapie. Mais un hasard va orienter sa vie dans une perspective inattendue. « Je fabriquais des flûtes en bambou vert, quand un jour, après avoir percé un nœud, je souffle pour le dégager. En entendant le "plop" du bouchon qui saute, je me suis souvenu des jeux de sarbacane auxquels mon père m'avait initié. J'ai compris que cela pouvait être un excellent moyen d'explorer la conscience de la respiration. »

L'usage de la sarbacane lui semble une évidence : tout le monde s'y est essayé, enfant, en soufflant dans un roseau, du bambou ou un stylo bille, des boulettes de mie de pain ou de papier mâché. Arme de chasse des peuples premiers, elle n'a jamais été pratiquée comme sport. Sans doute est-ce parce qu'elle a été évincée par le souffle des armes à feu. À l'époque, Diop-taz pratique l'aïkido et suit les enseignements du maître zen Taisen Deshimaru. C'est donc dans cette tradition qu'il place d'emblée ce nouvel art martial auquel il donne le nom de Sarbacana®. Au fil des années, il conçoit des sarbacanes et des flèches adaptées et travaille les postures de tir, la respiration, les liens avec la méditation. Depuis 1991, il enseigne ce *do* (voie) au dojo-zen qu'il anime à Chanteloup-les-Vignes. ●

> RÉGIS PLUCHET

## BIBLIOGRAPHIE

**Zen et arts martiaux**, Taisen Deshimaru, éd. Albin Michel, 2000, 6,50 €.

**Sarbacana®, le souffle du présent**, Michel-Laurent Diop-taz, éd. Souffle d'Or, 1998, 21,10 €.

**Le Kinomichi®, du mouvement à la création**, Raymond Murcia, éd. Dervy, 1997, 14,50 €.

**Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc**, Eugen Herrigel, éd. Dervy, 1997, 9 €.

## ADRESSES

**Zen-dojo Sarbacana, sente des Chants d'Oiseaux**, 7, rue de la Forêt, 78570 Chanteloup-les-Vignes. Tél. : 01 39 70 74 92 ; [www.sarbacana.com](http://www.sarbacana.com).

**Centre international Noro Kinomichi**, 98, bd des Batignolles, 75017 Paris. Tél. : 01 44 70 99 39 ; [www.kinomichi.com](http://www.kinomichi.com).

**Fédération de Kyudo traditionnel** (tir à l'arc), 35, avenue Jean-Jaurès, 34170 Castelnau-le-Lez ; [www.kyudo.fr](http://www.kyudo.fr).

S'asseoir, respirer...

# Le *zazen* ou l'art de la méditation

Bien des maîtres du zen disent que « la grande attention », ou méditation, reste l'origine et le but de cette pratique. Cela nécessite de savoir prendre une posture appelée *zazen*.

## De zen qui signifie

grande attention et *za* qui se traduit par assise, le *zazen* est une posture assise. « *S'asseoir en tailleur avec les deux chevilles posées sur la cuisse opposée, c'est "le lotus" bien connu des pratiquants de yoga*, indique Jiun Kubota, patriarche actuel du zen Sambo Kyodan (Voir Repères). Une seule cheville sur une cuisse, c'est le "demi lotus". » Chez les Européens habitués à s'installer sur une chaise, ces attitudes sont parfois inconfortables, voire dangereuses pour les genoux. Plus commode, la posture assise en tailleur est admise dans certains centres dont celui de Hosen-Ji (école Rinzaï), près de Kyoto. En cas d'inconfort important, mieux vaut s'asseoir sur une chaise. La distance entre les deux genoux sera alors d'un poing et demi, selon Jiun Kubota.

## > Le coussin

Fréquemment disponibles dans les salles de méditation zen, les coussins que l'on dispose sous les fesses permettent d'ajuster l'inclinaison du bassin et la position des jambes. De hauteur variable, ils peuvent être utilisés chez soi. Le « socle » étant bien posé, on passe à l'étape suivante.

## > Le dos

Comment placer le dos ? Une compilation de textes réalisée

par le maître chinois Po-Chang Huai-hai (720-814), le *Zazen-gi*, l'indique. « *Peu à peu, on dresse le tronc, on s'incline d'avant en arrière et de gauche à droite, afin de trouver une posture assise stable pour le corps.* » Une fois cet axe trouvé, la colonne vertébrale reste érigée.

## > Les mains

Paumes tournées vers le haut, on place la main droite contre le bas ventre, puis la main gauche dans la droite, les extrémités des pouces se touchant à l'horizontale.

## > Les yeux

Les yeux restent entrouverts pendant le *zazen*, le regard dirigé vers le sol, à 2 ou 3 mètres devant soi.

## > La respiration

La posture trouvée, on effectue plusieurs respirations profondes. La pratique peut commencer. La respiration reste alors naturelle.

## > L'agitation

Que faire si l'esprit n'est pas tranquille ?

La première réponse est : rien. Il suffit d'observer l'agitation psychique.

On peut aussi compter les respirations, comme les écoles Rinzaï et Sambo Kyodan l'enseignent. En expirant, on compte "1". On inspire ensuite. À l'ex-



© J. Heymann/Association zen internationale

## Repères

■ Le Bouddha serait né en Inde près de 500 ans avant notre ère.

■ Aux VI<sup>e</sup> et VII<sup>e</sup> siècles, son enseignement apparaît en Chine, parmi des communautés d'ermes, sous une forme abrupte : le *chan* (mot chinois pour méditation, qui deviendra zen en japonais)...

■ Pendant l'époque Song (960-1279) en Chine, le zen se divise en plusieurs écoles, notamment Rinzaï et Sôtô.

■ L'école Sambo Kyodan est créée au XX<sup>e</sup> siècle au Japon par des maîtres formés au zen Rinzaï et Sôtô.

piration suivante, on compte "2". Le chiffre "10" atteint, on recommence à "1". Plusieurs cycles sont réalisés selon le temps dont on dispose. Un temps, qui peut également servir à la méditation, est ensuite consacré à quelques respirations libres de tout comptage.

## > La durée

La pratique dans un centre zen dure une heure ou une heure et demie. Elle est coupée par une ou deux marches de quelques minutes. Chez soi, des séances quotidiennes sont préférables, même si elles sont plus courtes. ●

>RICHARD BELFER

# ALTERNATIVE santé

Comprendre pour agir

MAI  
2008  
N° 355

## ACCOUCHEMENT

Maternité des  
Bluets : non à  
l'usine à bébés !

## PSY

Être parent,  
un "métier"  
impossible ?

## DECHETS DES HOPITAUX

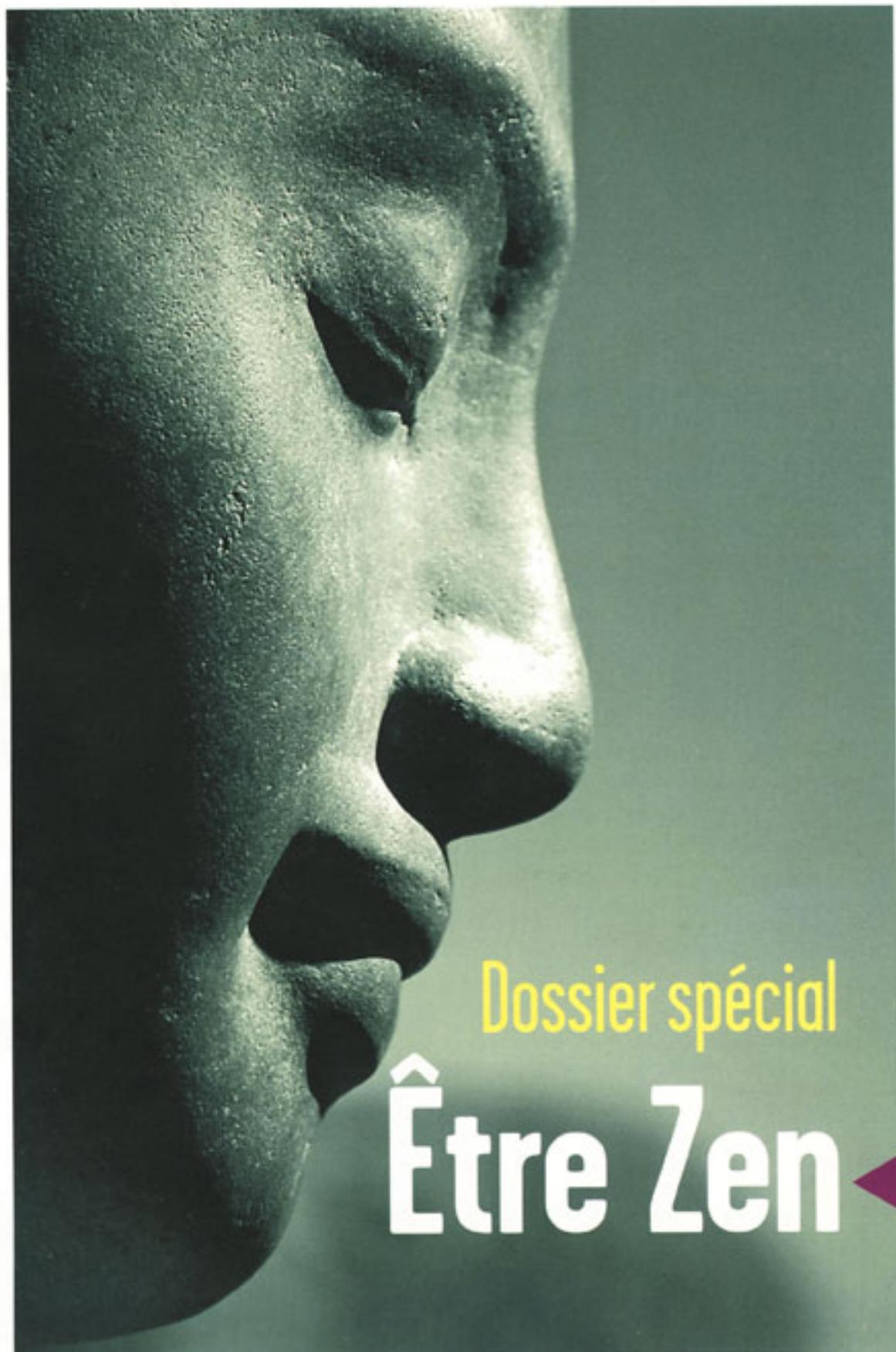
Soigner sans  
créer les maladies  
de demain

## ELIXIRS MINERAUX

Des pierres pour  
agir sur l'esprit et  
le corps ?

## FIBRES VESTIMENTAIRES

S'habiller écolo  
avec du chanvre  
ou du bambou



Dossier spécial

# Être Zen

ISSN 1285-4778 - Suisse 9 FS

M 02417 - 355 - F: 5,40 €

