Méditation Zen : cheminer (assis) vers la sérénité

Vrai/Faux Si la pratique de la méditation fait partie de la tradition orientale, elle fascine de plus en plus les Occidentaux, soucieux de se défaire de pensées envahissantes et anxiogènes

Elle a déjà conquis des millions de Français en quête d'apaisement dans un monde stressant, agressif. Quels sont les bienfaits de la méditation zen ? Le point sous forme de quiz, avec Roland Rech, maître bouddhiste zen français et enseignant au Dojo de Nice[1].

Pas besoin de préparation pour s'initier à la méditation. (Photo DR/Dojo de Nice)

Mieux vaut être initié avant de pratiquer la méditation zen.
FAUX. C'est très bien d'arriver avec un esprit vierge, neuf. Pour une pratique de sagesse qui consiste à apprendre à se connaître soi-même, c'est même précieux de commencer en n'ayant pas d'idées préconçues, On nomme cela l'esprit du débutant.

On peut pratiquer zazen (la méditation zen) dans la position que l'on souhaite.
FAUX. L'essence même du zen, c'est la pratique de la méditation, assis, jambes croisées, en position du lotus, avec une attention précise portée à la posture, à la respiration et à l'apparition-disparition des pensées. On est vraiment incité à se concentrer sur le corps.

Le corps est contraint dans une attitude d'immobilité rigide contraire à sa physiologie naturelle
FAUX. La posture permet une répartition correcte des contraintes musculaires, osseuses et gravitaires. Elle entraîne une réorganisation du corps ainsi que le montrent l'enregistrement de l'activité musculaire des sujets en zazen et le contrôle de leur métabolisme de base. Zazen assure ainsi l'équilibre optimal du corps et élimine les inconvénients dus aux mauvaises attitudes dans lesquelles le corps a pu se fixer.

« On finit par adopter inconsciemment la bonne respiration »

Le contrôle de la respiration est fondamental.
VRAI. La principale difficulté vient du fait qu'on ne peut pas respirer correctement si la posture est mauvaise. Pendant zazen, la concentration porte sur l'expiration qui doit être longue et profonde. Ainsi, l'air vicié résiduel est expulsé des poumons et le pratiquant peut pleinement utiliser sa capacité pulmonaire. Par conséquent, le rythme cardiaque, le sang et les organes internes sont mieux oxygénés. L'expiration qui exerce une poussée vers le bas sur toute la masse abdominale, développe une grande énergie dans la taille, les reins, les hanches. De cette manière le centre de gravité du corps s'abaisse et le corps devient plus stable. Il est ensuite possible de conserver cette respiration dans la vie quotidienne, le corps finissant par l'adopter inconsciemment.

Pratiquer zazen aide à se concentrer.
VRAI. La pratique de zazen, qui incite à une concentration sur l'assise, permet d'être plus attentif à chaque chose que l'on fait. Une aide fondamentale, alors que l'époque est plutôt propice à l'éparpillement, à la distraction. Pensées chaotiques, préoccupations multiples aboutissent souvent à des souffrances psychiques graves, voire des burn-out quand les gens sont obsédés par des problèmes qu'ils n'arrivent pas à résoudre.

On ne pratique zazen que dans certaines circonstances.
FAUX. Quand on est initié au zen, tout devient une occasion de pratique dans la vie quotidienne : on se concentre sur ses gestes, sur son corps, sur la réalité de la vie et surtout, sur le contact avec les autres.

Cette concentration favorise l'introversion.
FAUX. Dans la pratique du zen, on est plutôt amené à réaliser que nous n'existons qu'à travers nos relations avec les autres. Dans l'interdépendance. Notre soi, n'est pas une entité fermée, mais un moyen de contact.

Une des grandes recommandations, c'est d'être ici et maintenant, le plus possible.
VRAI. Ici et maintenant est notre vie réelle. Le mental fabrique un monde imaginaire. Revenir à la réalité permet d'apaiser beaucoup de choses : le stress, l'agitation, etc.

Les gens arrivent à la méditation zen pour des motifs très différents.
VRAI. Certains viennent avec des malaises physiques : insomnies, tensions, douleurs, ils se sentent mal dans leur corps...
D'autres se sentent perdus, et ont une attente plutôt spirituelle. Ils aspirent à une meilleure compréhension du sens de la vie. Les jeunes ne voient plus ce qui peut fonder les valeurs morales et éthiques. Réussir, s'enrichir, faire carrière, c'est ce qui est proposé. Il existe peu d'idéaux. Or, l'être humain a besoin de sens.

PROPOS RECUEILLIS PAR NANCY CATTAN
ncattan@nicematin.fr

1. Dojo Zen de Nice. 27, avenue Jean-Médecin à Nice. Rens. 04.93.80.81.49.

Savoir +
https://zen-nice.org

Remous dans le cerveau

« Les études neurophysiologiques réalisées sur des pratiquants ont montré que le cerveau intellectuel et analytique (cerveau frontal et cerveau gauche) s'apaise et que par contre le cerveau droit et le cerveau profond, siège de l'intuition et de la régulation du système nerveux autonome, sont activés. Si un stimulus est produit, le cerveau l'enregistre mais revient très vite au rythme propre du zazen, relate Roland Rech.
Des recherches sur les modifications du tracé EEG pendant zazen ont clairement montré que celui-ci influence non seulement l'état de l'esprit, mais aussi la physiologie même du cerveau. Ces travaux témoignent objectivement de l'unité du corps-esprit. »

À lire

Trop gentil pour être heureux, Le syndrome du chic type

Le chic type, c'est a priori l'homme idéal, celui qui a tout pour plaire : généreux, attentif aux autres, il évite les conflits, ne porte pas de jugements, veut faire plaisir, recherche le consensus et l'approbation d'autrui – en particulier celle des femmes Bref, un véritable gentleman. En retour, il attend « juste » d'être heureux, aimé, compris, reconnu, et que la vie lui sourit parce qu'il le vaut bien. Mais en dépit des apparences, le chic type n'est pas un prince charmant. Il est plein de défauts et ses attentes sont telles qu'il n'en retire souvent que frustration. C'est ce que démontre l'auteur de cet ouvrage, Robert-A Glover, un ancien « chic type » ! Un décryptage précis des croyances limitantes qui enferment tant d'hommes aujourd'hui dans une posture molle, très défavorable à l'épanouissement personnel et dans le couple.
Éditions Payot. 257 pages. 7,70 €.

Les paroles perverses, Les reconnaître, s'en défaire

Pourquoi, dans un couple, l'un des partenaires va-t-il utiliser le langage pour engluer l'autre dans un piège ? Et comment se fait-il que, souvent, l'on soit incapable de repérer la perversité d'une parole ? Robert Neuburger, célèbre psychiatre et auteur de plusieurs succès littéraires, répond à ces questions et à bien d'autres. Un livre précieux pour vous aider à repérer les situations et les paroles, les violences intimes, subtiles, qui relèvent de la manipulation, à mettre des mots sur des ressentis, des signaux d'alerte, avant que des dégâts psychologiques ne vous affectent. Faux raisonnements, mensonges, négationnisme, communication paradoxale : bienvenue au pays des mots tordus !
Éditions Payot. 121 pages.16 €.