

# La Philosophie Zen



Écrit par : Sydarius



« Vous qui cherchez le chemin, ne perdez pas le moment présent. »  
Sekito Kisen

## Introduction

Qu'est-ce que la philosophie Zen ?

Pour faire bref, c'est une manière de vivre en harmonie avec soi-même et tout ce qui nous entoure. La philosophie Zen fait partie intégrante du Bouddhisme. Comment suivre cette voie ? La méditation est un excellent moyen. Contrairement à ce que la croyance populaire veut, la méditation zen/bouddhiste ne consiste pas à calmer son esprit ni à le manipuler, mais plutôt à accepter ce qui nous entoure sans aucune illusion. Accepter ce qui est passé et ce qui est présent. Cette philosophie se veut très pacifique, car elle demande de la compréhension et non de l'action ; admettre le présent et non prévoir le futur.

Cette sagesse n'implique pas que vous deviez croire en quoi que ce soit, mais plutôt de voir en vous même, voir ce qui est caché et ce qui n'est qu'une illusion.

Attention! Il est très facile d'expliquer cette philosophie, mais elle est difficile à pratiquer. Avec le temps vous apprendrez à accepter les choses telles qu'elles sont et non comme vous voudriez qu'elles soient. Les lignes suivantes traiteront en premier d'un peu d'histoire pour situer dans le temps la naissance de cette façon de penser. Ensuite, la méditation en détail pour finalement atteindre cet état d'esprit dit «Zen». Finalement, l'environnement Zen pour encourager cette méditation et cette tranquillité d'esprit qu'apporte la méditation Zen. En résumé : vous avez ici plusieurs conseils et moyens d'obtenir un état d'esprit calme et relaxant.



«Laissant l'erreur derrière vous, revenez à la vérité : Ne faites aucune discrimination entre vous et les autres. Dans la contemplation soyez stable et immobile comme un mur.»  
Bodhidharma

## Historique de la Philosophie Zen

Pour comprendre l'évolution de la philosophie Zen, il faut connaître les mots qui ont jadis représenté cette philosophie. Tch'an, en chinois; Dhyâna, en sanscrit. Les japonais ont été les premiers à enseigner cette philosophie aux occidentaux et surtout en France, c'est pourquoi le terme Zen (japonais) est le plus connu de tous.

Il faut également remonter dans le temps, environ vers 500-1000 av. J.C. Un prince a compris que pour être Zen, en paix avec soi-même, il fallait se délivrer... Mais de quoi? Supprimer l'ignorance au lieu de parler de vérité, dégager les engrenages au lieu de se libérer, arrêter de souffrir à la place de parler de bonheur et finalement de comprendre la compassion au lieu de parler d'amour. Qui a jadis prononcé ces mots? Le prince Siddhartha Gautame, alias Bouddha. (Il est important de se rappeler que le terme **bouddha** est un titre, une façon de décrire un être exceptionnel et non une seule personne. Le mot «bouddha» est en quelque sorte le jumeau du mot «saint» pour le christianisme.)

Cet homme exceptionnel, Siddhartha Gautame a préféré la vérité à tout ce qui était artifice. Il a été une inspiration pour les générations futures et désormais la philosophie Zen est répandue partout à travers le monde.

«Parler de nourriture n'a jamais rassasié,  
Bavarder sur les vêtements ne garantit pas du froid.  
Un bol de riz apaise la faim,  
De bons habits tiennent chaud. À cela il faut réfléchir.  
Vous vous plaignez qu'il soit difficile de trouver le Bouddha,  
Retournez votre esprit vers le dedans. Il est là!  
N'allez surtout pas le chercher au-dehors.»

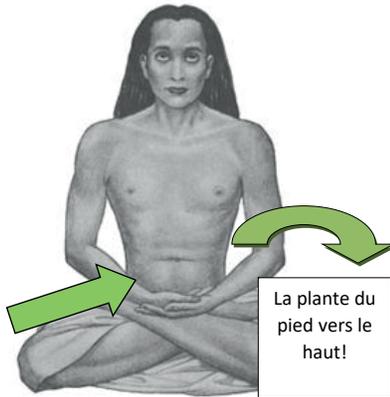
Han-Chan

## Méditation

*NOTE : à la suite des explications sur la méditation il y aura quelques conseils sur l'environnement idéal pour votre méditation.*

### La Posture

Premièrement il est fortement conseillé d'avoir un coussin confortable, car pour une bonne pratique vous devrez être assis plus d'une heure. Toutefois, pour les débutants qui ont un peu de misère à rester assis en position du lotus vous pouvez utiliser un banc droit avec un dossier qui supporte bien votre dos. Après plusieurs pratiques vous pourrez utiliser le coussin. Il est important de noter qu'il est normal d'avoir mal à la colonne vertébrale lorsque vous êtes assis en position du lotus, il n'est pas dans nos habitudes de faire attention à nos positions. Donc je le rappelle, il est **IMPORTANT** d'être assis confortablement. Si vous utilisez un banc, les jambes doivent être écartées.



La position du lotus est idéale, mais pour se faire, vous devez avoir les jambes pliées et la paume des pieds vers le haut. Cette image démontre parfaitement la position du lotus à respecter.

Une fois bien assis, assurez vous d'être confortable. Puis débarrassez-vous de tous items superflus : ceinture, boucles d'oreilles, montre, bagues, etc.

Ensuite, les mains prennent la position du mudra cosmique tel qu'indiqué sur l'image. Les mains l'une sur l'autre et les paumes vers le haut.

### La Respiration

Pour la respiration, nous avons tous, au début, besoin de changer légèrement notre façon de faire. En position confortable et assise, il est préférable de bomber un peu de torse, comme si vous aviez un ballon de plage à protéger. La position est exagérée de sa forme originelle (lotus), mais elle est parfaite pour un débutant. Vous pourrez toujours replacer votre dos de façon à être beaucoup plus confortable lorsque vous aurez atteint le bon niveau de respiration.

**TRÈS IMPORTANT :** Gardez toujours à l'esprit que votre respiration doit être lente et toujours de plus en plus lente. Il est normal au début d'avoir l'impression de manquer de souffle, mais avec le temps et de la pratique, cet effet disparaîtra.

Pour commencer, concentrez-vous principalement sur l'expiration, car elle doit être forte et lente. Le son doit être fort voir même ennuyant, mais il est nécessaire. Une fois cette respiration atteinte, il sera possible d'utiliser les mantras.

En bref, cette respiration provoque un mouvement plus ample du diaphragme. Plusieurs chanteurs/chanteuses professionnels utilisent la même technique pour émettre un son beaucoup plus fort et continu.

Il existe plusieurs autres techniques pour atteindre la même forme de respiration : la respiration profonde. En voici donc une deuxième beaucoup plus simple, mais qui demande beaucoup plus de pratique. Il est simple : tout lâcher! En position assise et bien sûr confortable, lorsque vous expirez vous relâchez tous vos muscles et vos épaules. Encore une fois, il est conseillé d'exagérer les mouvements pour de meilleurs résultats pour une personne qui débute.

## L'état d'esprit

Il existe plusieurs façons de décrire les états d'esprit que l'on peut atteindre en méditant. Cependant, il sera question ici du premier. Cet état d'esprit est le plus complexe, car nous avons des dizaines de pensées qui nous viennent et partent. Il ne faut pas les chasser, cela reviendrait à ce concentrer sur elles, donc il faut les laisser venir et aller sans leurs prêter attention. Il est donc ici question de rester passif, de ne pas réagir et de laisser les choses venir et voir par soi-même; qu'elles partent aussi vite qu'elles sont venues.

Après plusieurs minutes, voire même des heures, il est conseillé de se concentrer sur un point de notre posture. **Il n'est pas question d'un point qui vous fait mal**, comme le dos par exemple qui peut être dérangement au début, car nous ne sommes pas habitués à adopter une posture droite. Voici donc une suggestion pour trouver votre point qui vous permettra de concentrer votre esprit :

1) Utiliser vos doigts pour appuyer en dessous de votre nombril. Au point final de votre expiration, il y a un point précis qui devient dur... **c'est sur ce point que je vous suggère de concentrer votre esprit**. Car après plusieurs pratiques de méditation, votre respiration commencera à prendre naissance à cet endroit précis.

### Comment fixer cet endroit?

- Imaginez que votre esprit descend à cet endroit, au fond de votre ventre. Imaginez qu'il y a là un être aveugle, à vous de le rendre voyant!
- 2) De nombreuses personnes se concentrent sur leur respiration... Pour se faire, voici donc un conseil :
- Dès le début de la méditation, compter le temps que cela vous prend pour inspirer ET vous devez utiliser le même temps pour expirer. Cela est normalement difficile, car en général, on expire beaucoup plus vite que l'on inspire. Donc si faire le même temps entre l'inspiration et l'expiration est trop difficile, c'est que vous inspirez BEAUCOUP TROP lentement. Il faut prendre son temps, mais pas au dépend de manquer de souffle. Alors n'allez pas trop loin au début. Le simple fait d'accepter nos limites est un bon enseignement de la philosophie Zen.

Il existe beaucoup d'autres techniques de méditation, mais celles qui ont été mentionnées plus haut sont les plus faciles pour une personne qui débute. **La technique qui suit est pour ceux et celles qui auront une bonne maîtrise de leur méditation, alors je la déconseille au débutant!**



1) Choisissez un objet simple et petit dans votre esprit. Cet objet n'a aucune importance en soit, il faut simplement que vous soyez capable de le garder à votre esprit sans être distrait.

2) Après plusieurs minutes où vous n'avez pas perdu cet objet de votre esprit, ajoutez un bâton d'encens qui n'est pas allumé.

3) Donc encore une fois, après quelques minutes où vous n'aurez pas perdu ces deux objets de votre esprit, allumez ce bâton d'encens. La difficulté n'est pas de perdre les deux objets, MAIS d'y ajouter la fumée qui émane du bâton et que celui-ci se consomme très lentement.

**NOTE IMPORTANTE :** Une fois sortie de cet état d'esprit où vous aurez augmenté considérablement votre concentration, il est fortement conseillé de ne pas conduire et de prendre le temps de se réadapter à l'environnement actif.

## L'environnement

Il est certain que la philosophie Zen va de pair avec un environnement calme, c'est pourquoi certaines bâtisses/locaux ont le but précis d'apporter un espace propice pour ceux et celles qui désirent méditer.

La philosophie Zen est une façon de penser qui demande beaucoup de pratique. Il est difficile d'accepter ce qui nous entoure, c'est pourquoi vous avez ici des conseils pour avoir un environnement calme et propice à cet état d'esprit qu'encourage la philosophie Zen.

### Au travail

Une plante, une peinture, des photos des vos enfants, votre époux, une personne chère à vos yeux... N'importe quoi qui vous est agréable à voir. Cependant, si vous êtes une personne qui se dispute souvent avec vos enfants, avoir une photo d'eux à votre travail ne fera qu'alimenter les émotions ressenties lors de votre dispute. Rangez ces photos dans un tiroir, cela ne change rien à l'amour que vous ressentez pour eux.

Il existe également plusieurs petites fontaines qui ne prennent pas beaucoup de place que vous pouvez apporter à votre travail. Attention de ne pas la mettre près de votre ordinateur, si vous en avez un...

Bref, installer votre bureau de travail de façon à être confortable et de ne pas se sentir coincé parce qu'il y a beaucoup trop d'objets. **Même au travail vous pouvez être zen** et cela peut même prévenir quelques erreurs d'inattentions qui auraient pu être évitées.

### À la maison

Quoi que vous décidiez de faire et aussi belles que puissent être les peintures et les plantes de votre maison, si vous êtes continuellement distrait et occupé à gauche et à droite vous ne pouvez avoir un état d'esprit calme. Donc le meilleur moyen est d'alléger votre emploi du temps à la maison et si cela s'avère trop difficile, il est conseillé de se réserver une pièce et un moment de votre soirée/journée à la maison pour vous uniquement. Vous pourrez donc utiliser cet instant pour méditer et faire le vide. Même si votre journée a été stressante, vous pouvez utiliser ce stress comme un excellent défi à relever. Mais personne ne viendra méditer à votre place!

À noter que la méditation n'est qu'un moyen qui englobe la philosophie Zen, car celle-ci pourrait se résumer uniquement à être calme et accepter tout ce qui vous entoure.

Pourquoi la méditation est-elle à ce point importante ?

Parce qu'elle est un moyen excellent pour de plus être stressé et développer un état d'esprit calme et même dans des situations stressantes. Plus vous méditez, plus votre retour à la maison sera de moins en moins stressant! C'est après que vous atteindrez un état Zen.

## Conseils

Jardiner est un excellent moyen de se détendre et il existe beaucoup de jardin que l'on décrit comme étant Zen... pourquoi? Simplement parce qu'en plus d'être d'une beauté exceptionnelle, il y a eu beaucoup de travail fourni avant d'arriver à un tel résultat. Mais ce travail ne peut être considéré comme étant un dur labeur! La personne qui s'est occupée de ce jardin aimait ce qu'elle faisait et cela lui apportait un état de détente. Les plantes choisies demandent beaucoup d'attention, mais comme la personne qui s'en occupait aimait ce qu'elle faisait, cela n'a pas été une tâche difficile, mais un défi sans stress.

La peinture et toute autre forme d'art qui demande une certaine minutie est un excellent moyen zen. Cela vous demande une bonne concentration, mais le tout sans être stressé. Vous ne pouvez fournir une peinture à la grandeur de votre potentiel si vous êtes tendue et c'est la même chose pour l'écriture ou n'importe quel travail.

Comprenez-vous mieux ce qu'est la philosophie Zen ?

Appelez cela comme vous le voulez, mais cette façon de penser apporte une détente qui peut vous être utile et cela peu importe vos activités.

## Conclusion

Que ce soit pour vos études, pratiques ésotérique ou votre travail, la philosophie Zen est une façon de voir la vie positivement et un moyen d'être en paix avec soi-même.

La méditation est un excellent moyen pour obtenir cet état d'esprit, mais il n'est pas le seul. Choisir un passe-temps relaxant tout en relevant des défis est un moyen efficace pour être Zen. Mais qui dit philosophie, dit phrases qui amènent à de longues réflexions...

*« Il faut laisser au temps le temps de faire son temps, car il ne respecte rien de ce qui est fait sans lui. »*

Lao Tseu

*« Méfiez-vous de l'honneur, car elle est souvent source d'orgueil. »*

Lao Tseu

Paroles de Confucius :

*Celui qui s'applique sérieusement à pratiquer la vertu d'humanité s'abstient de mal faire.*

*Celui qui gouverne un peuple par la vertu est comme l'étoile Polaire qui demeure immobile tandis que toutes les autres étoiles gravitent autour d'elle*

## Bibliographie

### Ouvrage :

L'essentiel de la sagesse zen, édition : Presse du Châtelet, auteur : Fabrice Midal

Zen l'essentiel, édition : L'originel, auteur : Alain Delaye

Jardins zen un art de la sagesse, Édition originale : Galileo Multimédia Ltd, concepteur : Adrien Calmevent et Lorraine Brown.

### Site Internet :

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Zen> (Wikipédia)

<http://dojozen.net/> (École Zen de Montréal)

<http://www.photodefleur.fr/confucius.htm> (les paroles de Confucius)