

LES SPECIFICITES DE LA POSTURE DU ZAZEN ET SES EFFETS SUR L'ETRE HUMAIN

Document de François Loiseau, corrigé et augmenté par Claude Émon Cannizzo, Bernard Hars et Olivier Rabary, sous la supervision de Roland Yuno Rech

SOMMAIRE

INTRODUCTION

I. TROIS SPÉCIFICITÉS À RETENIR:

- a. Le zafu
- b. L'étirement prononcé mais naturel de la colonne vertébrale
- c. L'attention prépondérante accordée à l'expiration

II. LES EFFETS PHYSIOLOGIQUES DU ZAZEN

A. La posture du zazen et ses spécificités:

- a. Respiration
- b. Squelette
- c. Muscles du dos
- d. Système nerveux central
- e. Système nerveux autonome

B. Mêmes avantages que d'autres méditations et pratiques assimilées:

- a. Cœur
- b. Diaphragme
- c. Circulation sanguine des jambes
- d. Défenses immunitaires

III. LES EFFETS ÉNERGÉTIQUES DU ZAZEN

- a. Deux méridiens essentiels sont stimulés et équilibrés par la posture
- b. La position des membres inférieurs et les méridiens
- c. Le dos
- d. La tête
- e. Le diaphragme
- f. Le ventre (Hara)
- g. Les mains

IV. LES EFFETS PSYCHOLOGIQUES DU ZAZEN

- a. L'effet favorable sur le stress et ses conséquences psychiques
- b. L'effet bénéfique sur les affections psychosomatiques
- c. Le repos cérébral
- d. L'évolution des conditions mentales

V. LA PROFONDE SPECIFICITE DE ZAZEN

CONCLUSION

oooooooo

INTRODUCTION

Toutes les pratiques de méditation apportent des bienfaits ou bien ont des effets positifs sur le corps-esprit de l'être humain.

Par exemple, les méditations yoguiques, tibétaines, le vipassana, le zazen, etc. apportent tous des effets thérapeutiques sur les plans somatique, énergétique et psychologique.

Il semble donc logique que des pratiques telles que la relaxologie, la sophrologie, la méditation de pleine conscience (mindfulness), aient puisé dans le répertoire du yoga et dans celui des pratiques bouddhiques la matière nécessaire à leurs techniques visant à apporter bien-être, développement personnel, thérapie antistress et antidépressive à leurs adeptes.

Mais tout ne se ressemble pas exactement, et on ne peut pas tout mélanger:

- Si la pratique assise est commune à diverses écoles bouddhiques et yoguiques, les pratiques modernes de bien-être et de thérapie anti-stress ou anti-dépressive sont moins précises et rigoureuses en ce qui concerne la posture. Elles utilisent diverses postures, y compris couchées, et sont plutôt axées sur le relâchement musculaire, alors que le zazen repose sur la tonicité du corps assis. Le relâchement musculaire est propice à la détente, source de mieux-être thérapeutique alors que la tonicité de zazen est propice à la présence, source de l'éveil à la réalité. Il n'est donc pas anecdotique de pointer cette différence.

- De même, les postures de méditation dans d'autres écoles bouddhiques n'ont pas la même rigueur ni la même tonicité que celle de zazen. Dans ce cas-là on pourra parler de similarité, mais la qualité de présence évoquée ci-dessus ne sera pas la même.

- On peut ajouter que si la pratique avec les yeux entrouverts est commune à diverses écoles bouddhiques comme le zazen, toutes n'y adhèrent pas (le vipassana, par exemple.) Autrement dit, certaines écoles privilégient le regard intérieur, alors que le Zen n'entretient aucune dualité entre intérieur et extérieur.

Nous tentons dans ce document de montrer la spécificité du zazen par rapport aux diverses pratiques dont l'offre est désormais abondante — ce qui réjouirait Maître Deshimaru qui a œuvré à mettre en avant les bienfaits de la méditation pour l'homme moderne, comme l'attestent ses travaux avec les Professeurs Chauchard et Ikemi. Cependant Maître Deshimaru n'a jamais cessé de montrer la spécificité du zazen et n'a jamais cessé de pointer qu'elle n'a aucun but puisqu'elle est éveil en elle-même, sans chemin de progression ni attente d'un résultat.

Les pratiquants réguliers et les enseignants de zazen savent bien que la véritable spécificité de notre pratique est la libération, l'éveil, qui se manifeste dans une pratique *mushotoku* par l'émergence de la conscience *hishiryo*.

Mais ce discours est difficile à comprendre pour des débutants. Pour pallier cette difficulté, voici une tentative d'exposition des bienfaits et des spécificités de la méditation zazen telle qu'elle est pratiquée dans l'école du Zen Soto japonais et occidental, héritière de l'école Ch'an Caodong, elle-même héritière directe de l'expérience et de l'éveil de Shakyamuni Bouddha.

Note: Dans cette exposition nous utilisons parfois des résultats d'observations communes à toutes les méditations — et donc au zazen également — et, chaque fois que possible, des observations spécifiques au zazen.

I. TROIS SPÉCIFICITÉS À RETENIR:

a. Le zafu. Il a été utilisé par Shakyamuni lui-même, dès les origines de la posture d'éveil. Shakyamuni avait pratiqué la posture du lotus (*padmasana*) pendant de longues années, à même le sol. Or, cette posture peut créer de fortes douleurs dorsales en cas de pratique prolongée, ce dont il souffrit lui-même. L'histoire, ou la légende, racontent que lorsqu'il découvrit la voie du milieu de la posture, il se confectionna un coussin d'herbes *kusha* sèches, qui ont la particularité d'avoir des bords tranchants, il fallait donc être extrêmement soigneux et vigilant lorsqu'on les roulait en boule pour en faire un coussin. Quant à nous, nous perpétons cette vigilance dans la manipulation et la remise en forme du zafu qui est, d'une certaine façon, un "membre" additionnel de notre posture et non pas un simple accessoire technique.

Même s'il a été adopté, en occident par de nombreuses écoles de méditation, le zafu est donc spécifiquement zen et il est "entré dans les mœurs" avec l'arrivée de Maître Deshimaru en Europe. Il permet l'équilibre de la posture en utilisant la tonicité naturelle du corps articulée sur la cambrure naturelle au niveau des vertèbres lombaires.

b. L'étirement prononcé mais naturel de la colonne vertébrale vers le haut accompagné de la détente de tous les autres muscles. Ce qui ne semble pas être le cas des autres traditions bouddhiques dans lesquelles l'étirement cet étirement n'est pas, ou peu, mis en exergue.

c. L'attention prépondérante accordée à l'expiration. Dans notre école du Zen Soto, il convient de préciser qu'il s'agit d'une respiration non contrôlée, non dirigée, non comptée et non manipulée. On retrouve là, exactement, les préconisations données par Shakyamuni Bouddha dans l'*Anapanasati Sutra*. Dans la lignée de Kodo Sawaki et de Taisen Deshimaru, il est simplement conseillé de s'intéresser un peu plus particulièrement à l'expiration pour observer qu'elle s'approfondit d'elle-même tout naturellement.

II. LES EFFETS PHYSIOLOGIQUES DU ZAZEN

A. La posture du zazen et ses spécificités:

a. Respiration: La respiration se ralentit et s'approfondit. En outre, l'expiration se prolonge naturellement (particularité de zazen.) La capacité respiratoire et les échanges gazeux au niveau alvéolaire sont optimisés.

Cette respiration présente des aspects communs avec celles de la méditation yogique ou des techniques sophrologiques et de leurs dérivés. Mais à la différence de ces dernières, dans le zazen il n'est pas nécessaire d'étudier diverses techniques, certaines complexes, qui engagent le contrôle volontaire de la respiration. La respiration du zazen s'appuie essentiellement sur l'expiration qui se ralentit et s'approfondit naturellement, et renforce l'état de calme et de force intérieure.

b. Squelette: En étirant au maximum la colonne vertébrale, les disques intervertébraux cervicaux et lombaires peuvent retrouver du volume ce qui permet une meilleure mobilité des vertèbres entre elles.

Les racines nerveuses issues de la moelle épinière, qui cheminent entre les vertèbres et sortent de l'espace rachidien par les foramen intervertébraux, sont parfois comprimées par l'arthrose

les tassements, et l'étirement contribue à soulager cette pression. Ce bénéfice de la posture de zazen ne se retrouve pas dans les postures de médiation relâchées, voire "avachies".

Cet étirement, tout à fait caractéristique du zazen, est souvent ce que les débutants remarquent en premier.

Par ailleurs, zazen a une excellente action d'assouplissement sur les articulations: hanches, genoux, chevilles, au même titre que le yoga par exemple.

c. Muscles du dos: En relâchant les muscles contractés habituellement (surtout les trapèzes), et en fortifiant les muscles antagonistes (en particulier les muscles extenseurs de la colonne vertébrale) zazen rétablit un équilibre rompu par les mauvaises postures des stations debout et assise. C'est l'équilibre réalisé sur le zafu qui permet une détente musculaire.

d. Système nerveux central: L'activité électrique à la surface du cerveau (cortex) peut être mesurée par l'électroencéphalographie et par les progrès en imagerie médicale.

L'électroencéphalographie (EEG) permet d'observer des ondes cérébrales classées selon leur fréquence:

- **Ondes Alpha:** Fréquences qui caractérisent un état de conscience apaisé. Elles sont principalement émises à l'état de veille calme, par exemple lorsque le sujet a les yeux fermés. On les trouve surtout dans les régions postérieures du cerveau (lobes occipitaux)

- **Ondes Beta:** Elles apparaissent dans la veille alerte, yeux ouverts et sont liées à la conscience active, la concentration et les états émotionnels. Elles sont émises par les régions antérieures du cerveau (cortex frontal) et diffusent à l'ensemble de la surface du cortex.

- **Ondes Gamma:** Elles révèlent une attention et une concentration plus élevées.

- **Ondes Delta:** Normales chez le très jeune enfant, chez l'adulte ce sont celles du sommeil profond, sans rêve, sans perception de temps et de forme.

- **Ondes Theta:** Elles caractérisent certains états de somnolence ou d'hypnose. Ce sont celles de la relaxation profonde mais aussi de l'insight (découverte soudaine de la solution à un problème sans passer par une série d'essais-erreurs progressifs.) Elles sont émises par lobes temporaux en relation directe avec les centres du système nerveux autonome et le circuit des émotions (amygdale, thalamus.)

D'autres zones du cerveau complètent ce véritable réseau neuronal constituant le "cerveau émotionnel" (noyau accumbens, cortex préfrontal, hippocampe, hypothalamus.)

L'interprétation des modifications de tracé EEG enregistrés en cours de méditation est complexe car il dépend du type de méditation (yeux ouverts ou fermés, concentration sur un objet ou non) pas toujours précisé dans les études expérimentales.

Cependant, le professeur Ikemi a mené une étude comparative entre le zazen (yeux entrouverts) et le Training Autogène de Schulz (yeux fermés) qui montre que la particularité de zazen consiste en un tracé d'ondes Alpha nettement plus stabilisé et durable en zazen qu'en T.A.S. (*Zen et Self Control – Deshimaru & Ikemi.*) En outre, il y a eu suffisamment d'études sur les tracés EEG en zazen pour que l'on puisse affirmer sa spécificité (*Hirai et Kasamatsu* dans les années 70.)

On peut observer que la méditation ralentit l'activité électrique du cerveau avec un enrichissement progressif du tracé EEG par des ondes Alpha et Theta lors de

l'approfondissement de la méditation (*Tsai J F 2013.*) Chez le sujet non méditant les ondes Alpha et thêta ne se maintiennent pas au-delà de quelques minutes — ou bien le sujet bascule dans le sommeil (Delta), ou bien il revient en veille active (Beta.) Mais en zazen l'Alpha se maintient pendant toute la séance. De plus il s'amplifie et gagne les régions antérieures du cerveau. L'ensemble du cortex entre dans un mode de fonctionnement calme qui s'approfondit et se généralise (*T. Hirai 1978.*)

Les enregistrements EEG durant la méditation montrent qu'un bruit dérangeant provoque un arrêt des ondes Alpha au profit d'ondes Beta ou Gamma (blocage Alpha) Les ondes Alpha réapparaissent en 2 secondes chez le méditant confirmé contre 7 secondes chez le méditant novice. La répétition du même bruit entraîne un phénomène *d'habituation* chez le novice chez qui le blocage Alpha s'atténue progressivement, ce qui n'est pas le cas pour le méditant confirmé. Cette expérience confirme l'existence d'une conscience détendue et stable concomitante d'un état d'attention et de vigilance. La conscience lors de la méditation se différencie donc du sommeil, de l'hypnose, de l'état sophronique et de la relaxation. Par rapport aux pratiques de relaxation-méditation, caractérisées par un retrait dans le moi intérieur, la spécificité du zazen est de rester clairement ouvert au monde extérieur et au corps, réalisant ainsi une harmonie du moi et du monde extérieur.

À propos du fonctionnement du cerveau observé par l'EEG de pratiquants en zazen, le neurophysiologiste américain Gelhorn parle de *vacuité de la conscience sans perte de conscience*. C'est ce que le Zen appelle *conscience hishiryo*.

Les progrès de la neuro-imagerie permettent d'explorer le fonctionnement des structures profondes du cerveau avec une bonne résolution spatiale grâce à un appareillage réservé jusque là aux applications médicales et à la recherche en laboratoire. Ainsi les examens par IRM fonctionnelle, PET scanner et SPECT, en utilisant des marqueurs du métabolisme du cerveau, de son activité vasculaire ou de ses neuromédiateurs, permettent d'étudier finement les modifications de fonctionnement des structures cérébrales pendant les différentes phases de la méditation.

En ce qui concerne le zazen, les études sont très peu nombreuses dans le domaine de la neuro-imagerie. Néanmoins, il y a des données fort intéressantes de plasticité qui ont été obtenues avec différentes formes de méditation. Il serait dommage de s'en priver car elles montrent toutes que la méditation est susceptible d'entraîner des modifications dans l'organisation cérébrale. Ces résultats concernent donc le zazen également.

La méditation en zazen débute par une attention soutenue et focalisée sur le corps et la respiration qui se traduit par une activation du cortex préfrontal — surtout droit — et du cortex cingulaire, structures appartenant à un réseau neuronal de l'attention. Le cortex préfrontal active des noyaux du thalamus qui inhibent les structures des lobes pariétaux, elles aussi intégrées dans ce réseau attentionnel. Ces modulations complexes des différentes régions cérébrales rendent compte des modifications de l'état attentionnel et des perceptions sensorielles et somatiques en cours de méditation avec une atténuation de la conscience d'une frontière nette entre soi et le monde environnant. On observe aussi une activation des structures limbiques (amygdale et hippocampe) siège des émotions dans les régions centrales du cerveau. Le système limbique est lui-même largement interconnecté avec l'hypothalamus qui joue un rôle central dans l'équilibre des tonus sympathique et parasympathique (*Newberg AB 2003.*)

Le cerveau est un organe plastique, il est capable de se modifier en fonction de l'usage non seulement pendant la croissance mais aussi chez l'adulte; de nouvelles connexions peuvent

s'établir et de nouvelles cellules (neurones) sont produites tout au long de la vie dans certaines structures. Plusieurs études récentes révèlent des modifications dans l'anatomie et l'organisation cérébrale chez des pratiquants réguliers de la méditation. On observe un épaississement du cortex orbitofrontal et une augmentation de volume du thalamus. (Luders E 2009.) De même il a été constaté un épaississement des cortex antérieurs ainsi qu'un accroissement des connexions nerveuses dans les cortex frontaux (Kang DH 2012.) Les pertes neuronales conduisant à l'amincissement des structures corticales avec l'âge semblent freinées. Des modifications dans les connexions cérébrales peuvent être observées même après une brève période de quatre semaines de méditation permettant une meilleure régulation de l'équilibre interne, ce qui facilite des fonctions cognitives comme la mémoire et l'attention et réduit l'anxiété (Tang Y 20012.)

e. Système nerveux autonome: Le système nerveux autonome est composé de deux sous-systèmes: le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique qui contrôlent de nombreuses fonctions physiologiques. Lorsque le système nerveux sympathique est stimulé, le rythme cardiaque augmente, les artères et les veines se contractent, les bronches se détendent, et les pupilles se dilatent. L'esprit est en alerte, prêt au combat ou à la fuite. Lorsque le système nerveux parasympathique est stimulé, le contraire se produit: le rythme cardiaque diminue, les artères et les veines se dilatent, les bronches se contractent ainsi que les pupilles. L'esprit est détendu et moins alerte.

Le fonctionnement du système nerveux autonome peut être exploré cliniquement de différentes façons: Étude de la variabilité du pouls, de la pression artérielle, de la conductance cutanée ou de la surface de la pupille.

La méditation en posture de zazen modifie l'équilibre du système nerveux autonome. Lorsque les systèmes parasympathique et sympathique travaillent tous deux normalement, ils fonctionnent en opposition. En zazen, nous ne sommes ni trop tendus et ni trop détendus, ni trop actifs et ni trop passifs, ni prêts à nous battre, ni prêts à fuir. Nous sommes dans l'état d'équilibre: la condition normale dont parlait Maître Deshimaru. Cet état équilibré du système nerveux autonome contribue à une optimisation des fonctions physiologiques: Le métabolisme énergétique, les fonctions cardio-circulatoires et respiratoires, le fonctionnement des organes et viscères, l'équilibre endocrinien, les défenses immunitaires. Des travaux récents montrent que cette balance entre les deux systèmes (Peng C K 1999) subit, lors de la méditation, des oscillations qui contribuent à l'alternance d'attention et de calme mental qui caractérise zazen. L'état attentionnel dépend de l'importance des échanges entre les deux hémisphères et les différentes zones du cerveau et ceux ci sont particulièrement riches lors de la méditation (Bob P 2013)

Des modifications mettant en jeu des neuromédiateurs de l'affectivité et l'état attentionnel ont pu être mis en évidence en cours de méditation: Sérotonine, noradrénaline, GABA, bêta endorphine... (Sudsuang R 1991, Jindal V 2013.)

Il faut toutefois rester prudent dans l'interprétation de ces résultats expérimentaux et dans l'établissement de liens de causalité car ces études sont parfois de faible qualité méthodologique, tenant aux conditions expérimentales même: Appareillage encombrant et bruyant, recrutement difficile de sujets d'expérimentation, manque d'études sur la longue durée (longitudinales.) Néanmoins, elles constituent un indicateur précieux quant à l'action réelle et profonde de notre pratique dans tous les domaines du corps-esprit.

B. En outre, le zazen présente les mêmes avantages que d'autres méditations et pratiques assimilées:

a. Cœur: Le cœur se calme et la pression artérielle baisse ([Carlson L E 2007](#))

b. Diaphragme: Au niveau du diaphragme l'action du zazen est des plus bénéfiques. Le diaphragme est le muscle respiratoire principal. La respiration diaphragmatique chasse le sang veineux chargé en déchets et en métabolites énergétiques produits par les organes digestifs. Le sang veineux est amené aux poumons où il est oxygéné et transformé en sang artériel qui distribue l'oxygène et les éléments nutritifs à l'ensemble de l'organisme.

c. Circulation sanguine des jambes: La posture de lotus (ou demi-lotus) chasse le sang veineux qui se trouve dans les membres inférieurs.

d. Défenses immunitaires: La méditation semble moduler positivement les défenses immunitaires ([Davidson R J 2003.](#))

III. LES EFFETS ÉNERGÉTIQUES DU ZAZEN

Lorsque la pratique du Dhyana du Bouddha est arrivée en Chine, elle y a croisé la route des pratiques taoïstes grandement fondées sur une science très développée des énergies. La posture de méditation en a été influencée et affinée encore davantage, pour aboutir au zazen que nous pratiquons encore aujourd'hui. Ce zazen est une posture du corps-esprit qui permet, de régulariser naturellement la circulation des énergies internes et de s'harmoniser avec les énergies externes.

Dans l'approche orientale de la vie, il y a trois principes fondamentaux qui sont: le ciel, la terre et les êtres sensibles.

Ce qui est donné par le ciel est nommé "vertu." Ce qui est donné par la terre est nommé "force", *Chi* (*ki* en japonais.)

Dans l'étirement de la posture, on devient le lien entre la terre et le ciel, entre la force et la vertu. Ces deux polarités se réunissent chez l'être sensible dans l'abdomen, le *kikai tanden*, l'océan de l'énergie. Cette jonction se fait dans le *hara*, à deux ou trois centimètres sous le nombril, c'est-à-dire précisément là où aboutit l'expiration profonde lorsque le corps est complètement détendu et lorsque l'esprit est complètement libre, sans intention ni volonté.

La posture de zazen a un effet sur les méridiens — canaux d'énergie qui parcourent le corps et correspondent souvent au système nerveux ainsi qu'au réseau de la circulation sanguine.

La posture du zazen permet de limiter toutes les circulations périphériques au minimum nécessaire et tous les faisceaux qui véhiculent les énergies sont dirigés vers le centre, le *hara*.

a. Deux méridiens essentiels sont stimulés et équilibrés par la posture:

- *Tou Mo* (Le Vaisseau Gouverneur) sur le dos, maître du yang. Il conserve l'énergie ancestrale, il a une part importante dans le fonctionnement de la colonne vertébrale, des muscles et des nerfs, et enfin il est le garant de la stabilité intérieure dans les situations de stress. Sa stimulation a pour effet de remonter le moral et d'éclaircir l'esprit.

- *Jen Mo* (Le Grand Fleuve Maternel) qui relie les énergies Yin et les harmonise entre elles. Il intervient dans les affections abdominales, il est particulièrement important pour les organes

sexuels féminin, la fertilité et la conception, il participe à notre faculté d'être calme et ouvert, prêt à recevoir et enfin il nous apporte la paix spirituelle

- *Tou Mo* et *Jen Mo* sont équilibrés: *Tou Mo* (Yang) est plus tendu et le *Jen Mo* (Yin) plus relâché

b. La position des membres inférieurs étire les méridiens Yang à l'extérieur, et stimule les méridiens Yin à la racine des cuisses. C'est aux extrémités (doigts et orteils) que se font les échanges Yin/Yang. Pendant le zazen, les extrémités (pieds et mains) se réunissent près du centre et l'activité se concentre à cet endroit, au contraire de l'activité quotidienne où elle s'exprime plutôt de manière centrifuge.

Les points ancestraux se trouvent entre les pieds et les genoux et les mains et les coudes. Ils sont au nombre de 5 par méridien et sont en relation avec les cinq éléments (terre, feu, eau, bois et métal) et avec les rythmes biologiques qui animent le cosmos.

En outre, les points du genou sont particulièrement sollicités pendant le zazen car les genoux poussent sur le sol. Ils stimulent grandement la force, principalement le méridien de l'estomac avec un point important, qui se trouve juste au sommet des tibias, sous l'extérieur des genoux et qui stimule l'énergie, la puissance, la force, l'endurance.

La pression des pieds sur l'intérieur des cuisses ou des mollets, selon qu'on a les jambes plus ou moins croisées, a une action sur les méridiens de l'intérieur de la cuisse, et principalement le foie, ce qui stimule le sang.

c. Le dos est souvent courbé dans la vie quotidienne ce qui est souvent cause de tensions et de blocages de l'énergie. Les étages des différents organes se trouvent à partir des points du méridien de la vessie, qui est double et se situe de part et d'autre de la colonne vertébrale. Dans chaque espace intervertébral, se trouvent les points (*Yu* ou assentiments) qui contrôlent un organe ou un viscère déterminé. Par exemple, le méridien du poumon circule entre la première et la deuxième côte. Poumon et gros intestin sont en relation, car ils sont des organes transformateurs des éléments qui nourrissent le corps.

Pendant zazen, le haut du dos est redressé, ce qui a pour effet une libre circulation de l'énergie dans toute la zone dorsale:

- Le méridien de la vessie. La vessie étant le maître du système nerveux tout le système nerveux est stimulé par le zazen.

- Le méridien du poumon est relié à celui du gros intestin. Donc les fonctions d'assimilation (nutriments et air) et d'excrétion des déchets (CO₂ et fèces) sont favorisées.

- Les muscles de part et d'autre de la colonne vertébrale, principalement en haut entre les omoplates, sont libérés. Ils sont en profonde relation avec le système nerveux, et concernent principalement tout ce qui est fatigue nerveuse, neurasthénie auxquelles la libération de l'énergie peut remédier.

d. La tête droite, nuque étirée, est la seule position qui permette de dégager le trou occipital. Cela ouvre la communication des méridiens de la tête au reste du corps et inversement. La tête a une situation énergétique privilégiée. À la base du crâne existent des points très importants dont la stimulation améliore la communication tête-corps, fonctions centrales et fonctions vitales. Ces points sont très souvent bloqués, surtout dans les désordres psychosomatiques.

Pendant zazen, l'étirement de la nuque participe au déblocage de ces points. En outre, le sommet du crâne — où se trouve un point (*Pae Roe*) qui reçoit l'énergie du ciel et qui est capital

pour toute l'activité cérébrale et psychique — se trouve aligné avec le *Kikai Tanden* qui contrôle l'énergie vitale.

e. Le diaphragme, libre pendant l'expiration, ouvre le point *Tchong-Koann* (*La Barrière du Milieu*) situé à quatre distances (largeurs de doigt) de l'ombilic et à trois distances de la base du sternum. Ce point commande le foyer moyen, c'est à dire la région foie, rate, estomac. L'aspect émotionnel de la rate/estomac est l'excès de pensées, les ruminations.

f. Le ventre (Hara) se relâche et un mouvement de respiration périphérique se fait autour de l'abdomen jusqu'au dos. Ceci permet, au fil des respirations, un "massage des organes". Dans le *Kikai Tanden*, c'est à dire deux ou trois doigts sous le nombril au centre du corps, les deux énergies (acquise et innée) fusionnent et se chargent de *Ki*, énergie de vie. Cette force énergétique est la source de toutes les activités, aussi bien du corps que de l'esprit.

g. Les mains sont jointes, les pouces sont face à face et par leur intermédiaire les deux branches du méridien du poumon qui gouverne le *Ki*, l'énergie, se rejoignent. Les pouces sont joints mais les mains sont ouvertes. L'ouverture des mains et la position des bras favorisent l'ouverture du méridien des poumons et a un effet bénéfique sur la respiration.

IV. LES EFFETS PSYCHOLOGIQUES DU ZAZEN

Tout ce qui précède montre que le zazen consiste en un état de veille alerte, consciente, stimulante, forte et détendue à la fois. Ce qui ne la différencie pas d'autres pratiques telles que celles de la Méditation de Pleine Conscience, *mindfulness*. Par contre, la spécificité de zazen est la tonicité et la vigueur naturelle de la posture qui augmentent considérablement le potentiel d'atteindre cet état de veille alerte et consciente

a. Une revue de la littérature scientifique récente confirme un **effet favorable** de la méditation **sur le stress, les rechutes d'états dépressifs, les capacités cognitives, la modulation émotionnelle, l'affectivité et la dépendance alcoolique** (*Ospina MB 2007.*) De nombreuses études montrent que la méditation **atténue l'expérience douloureuse** en modulant les anticipations anxieuses, le niveau attentionnel à la douleur et la réponse émotionnelle (*Zeidan F 2013.*) Ces effets sont également à porter au crédit du zazen.

b. Le zazen semble avoir un effet bénéfique sur les **affections psychosomatiques** par l'action de la posture corporelle sur l'esprit (effet somatopsychique - *Ikemi.*)

c. La posture de zazen, avec l'attitude mentale juste, amène un apaisement de l'état de conscience excessivement sollicité par la vie moderne. Peu à peu, **le flux des pensées se ralentit**, le mental "accroche" de moins en moins. **Ce qui contribue au repos cérébral.**

d. La pratique de zazen apporte un sentiment profond d'**évolution des conditions mentales** :

- Mémoire, clarté, logique, discernement, lucidité se développent.
- L'esprit se stabilise, reprend sa condition normale: clarté, dissolution des anxiétés, chaleur, joie, humour.
- Les attachements égoïstes diminuent, le sentiment de gratitude se révèle.

- La faculté de clairvoyance augmente: auto-pénétration, lucidité par rapport à soi-même, faculté de clairvoyance vis-à-vis de l'entourage. Il devient facile de comprendre sa propre nature, sa propre essence et ses propres caractéristiques. On peut de ce fait avoir une influence favorable sur son *Karma*.
- Le pouvoir de self-contrôle augmente: tolérance aux frustrations, baisse de l'intensité et de la fréquence des états passionnés.
- La concentration, la volonté, la patience et la créativité s'accroissent.
- L'acuité sensitive est augmentée.
- L'intuition devient plus vive et plus efficace.
- La stabilité de la posture induit la stabilité de la personnalité. S'entraîner à conserver une posture immobile pendant un temps assez long, comme en zazen, peut contribuer efficacement à maintenir un état psychologique stable dans la vie quotidienne.

V. LA PROFONDE SPECIFICITE DE ZAZEN

Les articles précédents donnent un nombre important d'arguments en faveur de la pratique de zazen.

En effet, le zazen présente de nombreux bénéfices et mérites qu'il possède en commun avec diverses méditations et thérapies. Ce qui n'est guère étonnant puisqu'il est fondamentalement la source de nombreuses pratiques que l'on voit fleurir depuis nombre d'années.

Cependant, le zazen-éveil n'a jamais été modifié, ni dénaturé, depuis qu'il fut pratiqué par Shakyamuni Bouddha il y a plus de 2500 ans. Il a seulement été affiné, dans sa pratique comme dans ses manières par l'apport chinois et japonais.

Par contre, quand le zazen a été "importé" par les occidentaux, il a généralement été utilisé dans des buts psychologiques et thérapeutiques. De la même manière, ce Zen extérieur (*gedo zen*) n'a pas pu s'émanciper de l'héritage "judéo-chrétien" qui repose essentiellement sur une profonde dualité établie entre le bien et le mal, le bon et le mauvais, le beau et le laid, le matériel et le spirituel, etc. — Alors que dans l'un des enseignements fondamentaux de notre tradition, le *Shinjinmei*, il est dit dès le premier verset: *Pénétrer la Voie n'est pas difficile, mais il ne faut ni amour, ni haine, ni choix, ni rejet.*

Le zazen originel et intact du Bouddha et des Patriarches nous a été offert par Maître Deshimaru. Il ne l'a pas modifié, ni dénaturé. Il l'a harmonisé avec nos mentalités occidentales pour nous le rendre plus accessible. C'est la différence fondamentale qu'il y a entre lui et les "importateurs" de zazen, célèbres ou inconnus (on peut penser au " Zen de Durkheim" qui est en réalité une psychothérapie, la *thérapie initiatique*, utilisant des outils du Zen.)

Les articles précédents montrent les bénéfices et mérites des méditations et pratiques associées. Ils démontrent également que le zazen se situe plus en avant dans ce domaine. Autrement dit, il offre un potentiel accru pour l'obtention de ces bénéfices et mérites dans les domaines des thérapies psycho-corporelles. Et ceci, manié avec une extrême précaution, peut constituer un argument dans nos efforts pour faire connaître cette voie de pratique.

Mais le zazen n'est pas que cela. N'y voir que cela serait le limiter totalement. Toutes ces manifestations des bienfaits de zazen sont à comprendre comme une valeur ajoutée que l'on

reçoit de manière naturelle sans l'avoir recherchée. Comme une cerise sur le gâteau qu'aucun pâtissier n'a déposée intentionnellement.

La spécificité du zazen de notre école est tout simplement la libération des souffrances (et non pas une guérison de certaines pathologies psycho-corporelles) ainsi que l'éveil à la réalité telle qu'elle est (*tathata*.) Et cela se réalise, non pas à travers une pratique par étapes, non pas à la suite d'un programme ni d'une progression, mais dans l'instantanéité du corps qui vit et respire maintenant en interdépendance consciente avec tout ce qui est, avec tous les phénomènes conscients et inconscients, intérieurs et extérieurs.

Et cela constitue la grande spécificité du zazen : Il n'est besoin de rien, absolument rien d'autre que ce corps-esprit assis respirant pour réaliser la Voie du bouddha. Pas besoin de chants, de mantras, de mandalas, de rituels, d'ornementations, d'encens, ni de postures autres que zazen et kinhin pour que l'ouverture à *tathata* se déploie. Quant aux postures de zazen et de kinhin, elles ne sont pas à *pratiquer*, à *faire* mais simplement à s'y abandonner. *C'est dans ce corps de quelques pieds de long que se trouvent le monde, sa naissance, sa cessation, et le chemin conduisant à la libération du monde* (enseignement du Bouddha - canon pali.)

Finalement, la spécificité de zazen est que l'éveil se trouve dans la posture et au moment de la posture. Et que l'éveil mûrit et se fortifie dans toutes les autres postures de l'existence dès lors qu'elles trouvent leurs racines dans la posture de zazen.

CONCLUSION

Tout les enseignant de zazen et tous les pratiquants réguliers de zazen peuvent vérifier ces divers effets et mérites par leur propre pratique et en porter témoignage.

Mais les débutants — et parfois nous-mêmes... — sont confrontés à ce paradoxe apparemment insoluble : Pratiquer zazen procure un grand nombre de bienfaits et mérites importants, mais on ne doit pas rechercher ces bienfaits ni ces mérites sous peine de voir tout effort anéanti. Car, finalement, il n'est rien à obtenir qui ne soit déjà là.

Quant à Maître Deshimaru, il insistait régulièrement sur les mérites de zazen tout en mettant également en avant la nécessité d'une pratique sans attente, *mushotoku*.

Comment résoudre ce paradoxe, cette apparente contradiction ? Une bonne réponse se trouve dans la liste *des Dix Mérites Infinis de Zazen* que Maître Deshimaru fit publier dans son *Livre Des Sutras* (page 17) :

1. Les cinq organes de la perception reviennent à leur condition originelle de calme spirituel.
2. L'esprit se purifie.
3. Les illusions se dissipent.
4. L'esprit d'attachement s'affaiblit.
5. Les influences perdent de leur puissance.
6. La peur s'évanouit.
7. L'esprit de compassion mûrit et s'épanouit.
8. La vertu de patience augmente.
9. La sagesse se manifeste.
10. La foi s'approfondit, et l'esprit religieux se révèle.

En étudiant ces mérites, on s'aperçoit que Maître Deshimaru n'expose pas des bienfaits relatifs au bien-être et à la guérison de certaines pathologies. Il ne parle pas d'une meilleure santé du corps ni d'une meilleure santé de la psyché. Il ne parle pas de bénéfices limités, même s'il en avait une connaissance approfondie.

Il parle d'un retour à notre condition originelle de calme spirituel et de pureté (= clarté, sans déformation) de l'esprit dans lequel la peur et l'égoïsme n'existent pas mais où la compassion, la patience et la sagesse fleurissent.

Dans cette liste, les mérites physiologiques, énergétiques et psychologiques du zazen apparaissent comme l'autre face des mérites spirituels et religieux, sans dualité : Sur la face *shiki* on trouve les mérites physiologiques, énergétiques et psychologiques. Sur la face *Ku* on trouve les mérites infinis. Et les deux ne sont ni séparés, ni recherchés puisque présents dès l'origine.