

TAO d'ailleurs

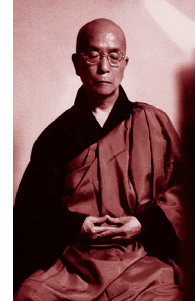
# ZAZEN

VOIE  
DE LA  
POSTURE  
JUSTE

Les vertus de la fameuse posture d'éveil, Zazen, exposées par un grand maître contemporain de la Voie de la méditation, Wafu Gudo Nishijima, au sein de son mystérieux Dojo Zen.



PAR PASCAL HUART,  
Spécialiste en acupressure et  
techniques thérapeutiques orientales.

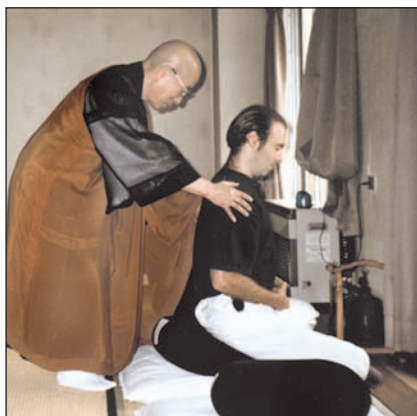


**S**pécialiste en acupressure et techniques thérapeutiques orientales, j'étais à la recherche d'un exercice de «self entretien» destiné à mes patients. Je voulais trouver une méthode d'après soins qui leur permettrait de maintenir leur équilibre énergétique eux-mêmes. Après avoir sillonné l'Asie durant de nombreuses années, consacrant mon temps à la recherche de la lumière interne au travers de diverses formes d'exercices méditatifs, je me suis rendu au Japon. Arrivé à Tokyo, j'ai rencontré Maître Wafu Gudo Nishijima qui m'a accueilli au sein de son dojo et m'a enseigné la voie de la méditation Zen.

### La méditation Zen : un excellent moyen de retrouver son équilibre naturel.

Souvent considérée comme rigide pour le corps, la pratique régulière de Zazen est pourtant une excellente thérapie pour le physique et le mental.

Les problèmes dont nous souffrons sont interconnectés ; stress ou état dépressif, migraines ou maux de dos, ceci provient la plupart du temps d'un déséquilibre énergétique. La méditation Zen est l'un des moyens permettant de recréer une symétrie entre l'esprit et le corps afin de supprimer les douleurs et contrôler le stress.



*Maître Gudo Nishijima : le chemin de la paix et de la vérité*

### Qui est Maître Wafu Gudo Nishijima ?

Le passé et la vie de Maître Wafu Gudo Nishijima sont loin d'un parcours classique. Ayant travaillé pour le ministère des finances japonais, Maître Nishijima fut l'un des piliers de l'économie du pays. Son rôle était alors de contrôler et de réguler le Stock Market japonais.

Parallèlement à son métier très prenant, il consacrait une partie de son temps à la recherche des racines du Zen. Depuis toujours attiré par la voie du bouddhisme, il a commencé à pratiquer la méditation Zen à l'âge de 17 ans. Sa pratique fut régulière durant de nombreuses années.

### Et c'est à l'âge tardif de 53 ans qu'il décida de devenir moine.

Aujourd'hui, âgé de 78 ans, Maître Nishijima occupe la majeure partie de son temps à donner de nombreuses conférences, dans tout le pays, sur le bouddhisme et les bienfaits de la pratique de la méditation Zen. Il y a 12 ans de cela, il créa le très populaire Ida Ryogokudo Zazen

*la colonne vertébrale doit être bien droite afin que l'énergie puisse circuler librement.*

Dojo de Tokyo qui a accueilli de nombreuses personnes attirées par la voie de la vérité.

### Comment définir Zazen ?

Au Japon pour obtenir une explication claire, il faut d'abord poser une question précise. Personne ne viendra vers vous si vous ne faites pas pas le premier pas. Un jour j'ai donc demandé à Maître Wafu Gudo Nishijima quelle était la signification de Zazen ? Et en quoi la pratique régulière de Zazen pouvait-elle être bénéfique pour notre santé ?

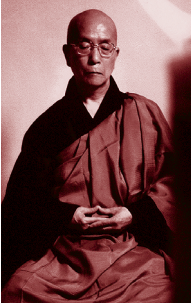
Voici sa réponse.

### Paroles de Maître Wafu Gudo Nishijima :

"J'imagine que bon nombre de personnes ont entendu parlé du Zen associé à la religion bouddhiste. Selon certains étudiants ou écrivains tout comme DT Suzuki par exemple, il semble que le Zen décrive une entité ou un état présent. Je pense qu'une telle interprétation peut porter à confusion dans le sens où le Zen n'est rien d'autre qu'un état du corps et de l'esprit.

En Sanskrit ( langue Indo-aryenne qui fut la langue sacrée et littéraire de L'Inde ancienne), le mot Dhyana signifie "réflexion ou absorption". Il fut traduit en chinois par le mot «Channa» pour devenir ensuite Zen-na en japonais, puis finalement abrégé à Zen. Pour décrire la pratique bouddhiste de l'obtention de l'équilibre, j'emploierai le mot Zazen.

**"Za" signifie s'asseoir ; par conséquent "Zazen" est supposé être la position assise qui permet d'accéder à la vérité.**



## Zazen, Voie de la posture juste

Cela fait maintenant plus de soixante ans que j'étudie le bouddhisme au travers des idées de Maître Dogen, dont trente années passées à donner des conférences à ce sujet. Maître Dogen était un moine bouddhiste qui vivait au Japon au 13<sup>ème</sup> siècle. Il écrivit plusieurs ouvrages dont l'un des plus connus fut Shobogenzo. Shobogenzo signifie "le véritable trésor de l'oeil du Dharma".

J'aimerais donc vous donner une explication de Zazen au travers des propos de Maître Dogen. Zazen s'explique selon un ensemble de quatre points de vue, décrivant l'aspect mental, physique, actif et universel de ce dernier.

### 1/ Hi-Shiryo

Hi signifie «sans» et Shiryo «considération». Par conséquent Hi-Shiryo se

traduit par «sans considération». Certaines personnes pensent que Zazen est le fait de considérer quelque chose ou encore une manière de penser. C'est pour cette raison que certains maîtres bouddhistes racontent à leurs étudiants un Koan (une histoire bouddhiste) et les encouragent à penser au sens de cette histoire pendant la pratique de Zazen. Mais cette méthode est inexacte. Zazen consiste simplement à s'asseoir et à transcender ses pensées.

### 2/ Shoshin- Tanza

Shoshin Tanza est supposée être la posture assise «naturelle» qui rend notre corps sain. C'est un aspect très important dans la pratique spirituelle ou religieuse, mais on oublie que le Bouddhisme est aussi basé sur l'harmonie du corps et de l'esprit. Par conséquent il ne faut pas négliger le point de vue physique. Shoshin-Tanza est l'explication physique de Zazen.

Le fait d'avoir un corps sain favorise la circulation énergétique, et de ce fait entraîne un bon fonctionnement du système digestif, musculaire et nerveux autonome.

### Une des clefs de la compréhension du bouddhisme passe par la connaissance du système nerveux autonome.

Le système nerveux autonome, bien connu des sciences médicales, se compose de deux systèmes indépendants et antagonistes : le système nerveux sympathique (ou adrénérgerique) et le système nerveux parasympathique (ou cholinérgerique). Nous remarquons parfois un état de tension ou de stress chez certaines



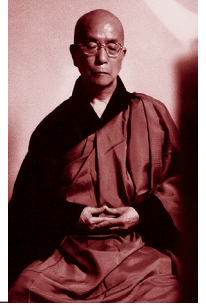
*Le Zendo est la pièce destinée à la pratique de Zazen*

personnes. Cet état survient lorsque le système nerveux sympathique prend le dessus sur le système nerveux parasympathique. A l'opposé, nous pouvons parfois ressentir une sensation de paresse ou de déprime; cela provient alors d'une domination du système parasympathique.

Lorsque ces parties du système nerveux autonomes sont en équilibre parfait, nos pensées sont justes et on se sent bien dans notre corps. Ainsi si l'on souhaite être heureux et avoir une vie équilibrée, on doit s'efforcer de maintenir la balance au sein de notre



## Zazen, Voie de la posture juste



### 4/Tajo Ippen

Tajo Ippen se traduit par : « ne devenir qu'un ». Parfois, lors de la pratique de Zazen, on se rend compte que l'on est juste assis dans un état qui dépasse les pensées et la perception.

**Zazen est une action,  
et l'action est une identification  
de nous-mêmes dans l'univers**

En Sanskrit l'univers se nomme Dharma. Lors de la pratique de Zazen on peut s'identifier au Dharma. S'identifier au Dharma est la définition de l'illumination. C'est la raison pour laquelle maître Dogen nous recommande de pratiquer Zazen journalièrement.

Voilà ma simple explication de Zazen".

P.H. : En buvant ces paroles de Maître Gudo Wafu Nishijima, le Zazen se révèle plus qu'un simple état de relaxation. La pratique de Zazen est une réelle philosophie de vie à la recherche de la paix interne et du bien-être. Un travail sur la connaissance de soi et l'oubli de son Ego (image fictive reliée au phénomène de société).

**P.H.  
(traduction  
de Nathalie Huart).**

système nerveux autonome. Une des voies pour accéder à cet équilibre, s'obtient par la pratique de Zazen.

### 3/ Shin-Jin Datsuraku

Maître Dogen décrit également l'état de Zazen par Shin-Jin Datsuraku. Shin-Jin Datsuraku signifie «abandon du corps et de l'esprit», ce qui en d'autres termes peut se traduire par «aller au delà de son corps et de son esprit».

Lorsque nous pensons, nous sommes conscients de la présence de notre esprit. Et lorsque nous percevons de

par nos sens, nous sommes conscients de notre corps. Mais lorsque nous agissons de manière spontanée, nous oublions notre corps et notre esprit. Si nos pensées nous influencent trop, nos actes et nos gestes perdent leur naturel et peuvent ne pas être appropriés.

Pour être sûr de prendre les bonnes décisions, nous devons mettre de côté «l'activité de penser et de ressentir». Dans la religion Bouddhiste, cet état est appelé "état intermédiaire". En ce sens, la pratique de Zazen n'est rien d'autre qu'un exercice nous permettant d'agir correctement.



*Maître Gudo Wafu Nishijima  
et Pascal Huart*