

## La pratique du zen au centre Maurice Zundel

La mystique rhénane de Maître Eckart et Jean Tauler propose comme cheminement vers Dieu la pratique du détachement : « *Nous disons donc que l'homme doit être aussi dépris de son savoir propre qu'il l'était lorsqu'il n'était pas.* »<sup>1</sup>. Le non-savoir est une attitude qui ne veut ni plus ni moins que ce qui est. Elle amène au détachement et à la naissance de Dieu en nous.

La pensée de Maurice Zundel trouve son origine dans les expériences profondes qui furent les siennes. Elle part de l'homme en tant que tel et trouve son aboutissement en Dieu. Le cheminement débute dans les contingences de la naissance et se développe grâce à une liberté qui invite à dégager la place en nous pour recevoir les autres, l'Autre, la Présence. C'est un amour qui donne et qui invite.

La pratique de la méditation assise ouvre la porte de l'intériorité et permet d'expérimenter notre nature ultime divine. Pour cette raison, la méthode du zazen, détachée de la Weltanschauung bouddhiste, met à disposition de celles et de ceux qui souhaitent s'engager sur la voie de la rencontre divine un chemin vers le Silence radical et fécond.

Yves Saillens

Enseignant Via Integralis

## Qu'est-ce que le yoga ?

Le yoga permet de retrouver des moments de paix intérieure et d'apaiser les tensions dues aux stress variés de la vie. Il permet d'apprendre/ de réapprendre à respirer (en développant la capacité et la qualité respiratoire) et contribue à calmer l'agitation du mental. C'est du reste l'une des définitions du yoga : le yoga est l'arrêt des fluctuations du mental. Le fait de respirer de manière plus consciente calme ce dernier. Le simple fait d'observer le souffle a un effet sur le mental. Le yoga aide donc à relaxer le corps et l'esprit et permet d'assouplir tout en musclant le corps tout en douceur.

Le yoga est plus que millénaire. Le mot yoga vient de la racine sanscrite yuj, se relier, se relier à soi-même, aux autres, au monde, à Dieu. En yoga, l'on travaille le corps, l'esprit, le mental.

Le yoga n'est pas une religion, c'est une pratique justement qui s'adresse à tout un chacun quelle que soient sa confession ou ses croyances. La pratique du yoga permet de s'intérioriser, de se calmer, de créer ou recréer un espace à l'intérieur de soi rendant ainsi la personne plus disponible à la méditation ou à la prière, à la présence de l'Esprit.

### **Yoga et foi chrétienne**

La pratique des postures n'est qu'un huitième du yoga traditionnel, différentes formes d'éthique, la respiration, la concentration et la méditation sont tout aussi importantes. En Occident, l'aspect postural en est arrivé à prendre la place principale et le yoga est parfois à tort considéré comme une gymnastique. Toutefois l'un de ses buts est de préparer le corps et le mental à l'assise prolongée lors de la méditation, quelle qu'elle soit ou de la prière.

Or comme le décrit la fiche pastorale de l'Observatoire des Religions, le yoga procure une forme de détente, « d'une relation paisible à soi et à l'autre, et à Dieu ». N'oublions pas que « le christianisme est la religion de l'incarnation qui invite à prendre soin de son corps et à incarner la spiritualité dans le corps. Le Christ ne se serait pas incarné si le corps n'était pas

---

1] Maître Eckhart, Sermon 52, page 147, J. Ancelet-Hustache, Edition du Seuil, Paris 1978

appelé au salut. Le yoga peut aider à être en relation et en confiance avec soi-même, les autres et son environnement » et Dieu. « Il peut être considéré comme une aide à la vie chrétienne et à la pratique méditative. Le travail postural peut être envisagé comme une préparation à la prière. Notre être entier – corps et souffle- est en effet engagé dans la relation au Christ ». Car comme l'écrit Maurice Zundel : « Notre corps a une vocation spirituelle, il a une vocation divine ».

Isabelle Daulte

Diplômée Fédération Yoga Suisse

Et Union Européenne de Yoga