

# NOTE DE PHILIPPE COUPEY À PROPOS DU « ZEN BIEN-ÊTRE »

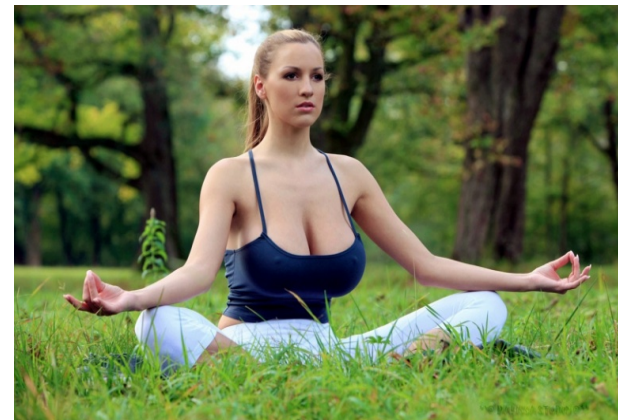
## La vogue du mot « zen » et de la méditation

Ces mots sont aujourd'hui utilisés pour toutes sortes d'activités médicales et thérapeutiques, de confort et de bien-être, de plans marketing, de stratégies financières. Au point que le mot « Zen » est devenu un « label de bonheur garanti » à la portée de tous et la méditation le moyen d'y parvenir.



## De quoi « zen » est-il le nom ?

On promet tout dans ce zen : intelligence émotionnelle, rentabilité, leadership, performance, paix intérieure et paix mondiale, succès et profit, pleine conscience, développement personnel, merchandising de méditation, opération « Maigrir dans son salon », détox mentale ou lutte contre la maladie d'Alzheimer.



## NOTE DE PHILIPPE COUPEY À PROPOS DU « ZEN BIEN-ÊTRE » - 2

### À quoi le zen ne sert pas

- Le zen ne permet pas de maximiser son potentiel en détournant les « techniques » bouddhistes pour atteindre l'Éveil.
- Le zen n'est pas une pratique de décompression, de soulagement du stress, de détente et de bien-être.
- Le zen ne rend pas plus efficace ou plus rentable.
- Le zen n'est pas un produit de grande consommation ni un moyen de faire marcher le petit commerce.
- Le zen ne libère pas d'une vie insatisfaisante.
- Le zen n'est pas une thérapie relationnelle, physique ou psychique.
- Le zen n'apporte pas de prise de conscience politique.



## NOTE DE PHILIPPE COUPEY À PROPOS DU « ZEN BIEN-ÊTRE » - 3

### Le zen bon à tout faire ?

Le zen est présenté comme la panacée pour résoudre l'intégralité des problèmes que rencontrent les hommes du XXI<sup>e</sup> siècle.

Cependant, les objectifs du « Zen business » ne sont pas des buts valables, et la méditation n'est pas le moyen de les atteindre.

La méditation s'enracine dans des pratiques exigeantes et sincères en vue de se libérer de ses conditionnements, et non pour rendre ces conditionnements plus vivables.

Ainsi, une pratique censée libérer devient un instrument d'aliénation qui conditionne encore plus !



## *NOTE DE PHILIPPE COUPEY À PROPOS DU « ZEN BIEN-ÊTRE » - 4*

### **Ce qu'est vraiment le zen**

Le zen est une pratique spirituelle multimillénaire proposée par le Bouddha et transmise oralement de maître à disciple sans interruption depuis 2 500 ans.

Le zen, c'est zazen et zazen est une pure pratique : s'asseoir immobile face à un mur. Le zen s'expérimente dans les conditions claires et définies.

### **Ce qu'apporte le zen**

Le zen authentique ne peut pas être instrumentalisé en vue d'atteindre un quelconque objectif... et pas même son objectif suprême : l'Éveil et la libération.

Selon les individus, il peut – aussi – détendre, déstresser, améliorer ses relations aux autres, sa santé physique ou mentale. Ou le faire un petit peu. Ou pour un temps seulement. Ou pas du tout...

Dans ce cas, la pratique du zen peut provoquer de graves déconvenues : zazen ne convient pas à tout le monde.



## NOTE DE PHILIPPE COUPEY À PROPOS DU « ZEN BIEN-ÊTRE » - 5

### **Ce que disent les pratiquants à propos du Zen Business**

Accoler le mot zen à toutes sortes d'initiatives improbables pour en tirer un profit ou un bénéfice commercial est à la fois une erreur et un danger.

Une erreur car cela n'a rien à voir avec la pratique zen.

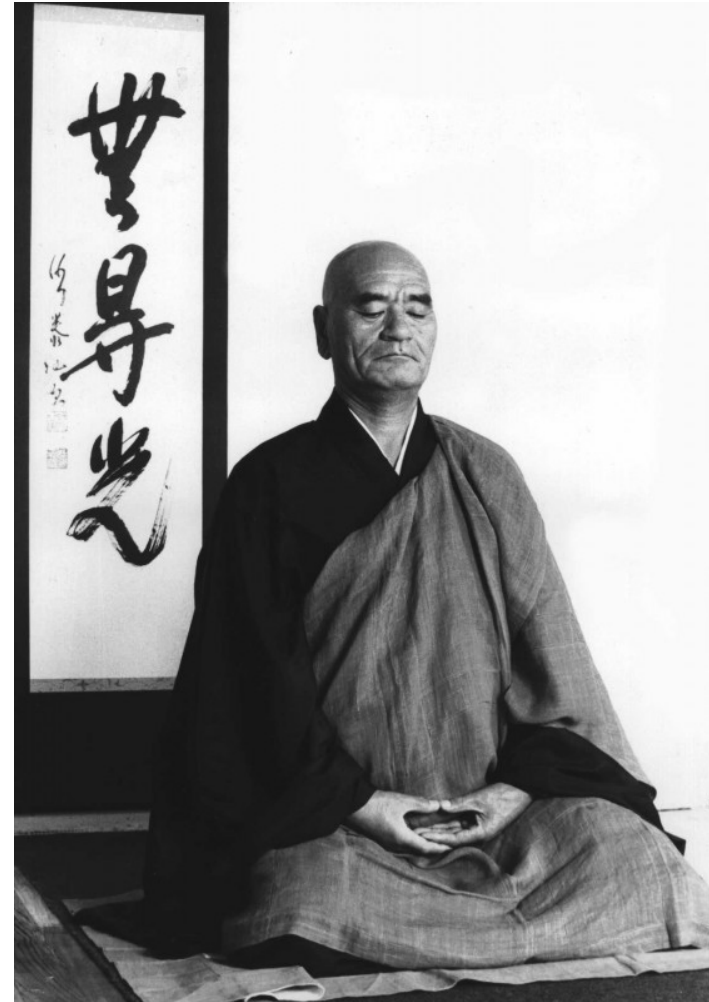
Un danger car s'il promet confort, bien-être, santé ou réussite, il ne peut à terme que décevoir, mais plus gravement, amplifier le désarroi ou la détresse de personnes en difficultés.

### **Ce que préconisent les pratiquants du zen face à la mode actuelle**

La meilleure réaction face à ces stratégies marketing massives et grossières, c'est d'informer sur ce qu'est le zen authentique et sur ce qu'il peut apporter.

Il existe des nombreuses associations, des dojos, des maîtres, des pratiquants qu'il est possible de contacter et qui peuvent éclairer sur les différences entre zen et business du zen.

Le livre de Philippe Coupey est – aussi – une réponse à cette mode.



Maître Deshimaru a introduit la pratique du zen en Europe dans les années 60.