

## MEDITER 禪

*Méditer. Le mot est mal approprié car il désigne étymologiquement une réflexion profonde sur un thème philosophique. La pratique que nous proposons, issue des traditions extrêmes orientales, est aux antipodes de la réflexion : il s'agit de l'absorption dans la non-pensée grâce à la pratique du souffle.*

### VENIR A MEDITER

Si nous nous sentons attiré(e)s par la pratique de l'assise méditative, ce peut-être soit parce que nous sommes confrontés à des difficultés intérieures ; soit que nous sommes en recherche d'un je-ne-sais-quoi de particulier. Dans la réalité, il s'agit fréquemment des deux à la fois. Bien souvent, il faut avoir passé de nombreuses souffrances pour finalement parvenir à la pratique de la méditation. C'est chose courante. Et cela l'a toujours été. La souffrance est en cela bénéfique qu'elle nous pousse à trouver une solution pour nous épanouir davantage.

La plupart des grands maîtres du passé dont nous connaissons l'histoire ont découvert la méditation à la suite de grandes difficultés. La libération de la souffrance est d'ailleurs le thème central du Bouddhisme.

Ce que nous appelons couramment méditation, nous l'appellerons *Zazen*. Car cela correspond mieux à la réalité de notre pratique. « Za » veut dire s'asseoir en japonais : « zen » peut se traduire par « absorption ».

Le Zazen a été conçu comme une méthode de concentration de l'esprit permettant de passer de la multitude agitée des pensées au grand calme intérieur du vide.

### LA NON PENSEE 無念

Ce que nous appelons non-pensée n'est pas exactement l'absence de pensée. Comme le non-faire n'est pas exactement l'absence d'action. Comme le Vide n'est pas exactement le vide. Ces distinctions subtiles sont choses communes dans la pensée asiatique et sont particulièrement bien exposées dans le Dao De Jing de Lao Zi, livre-monument, fondateur du taoïsme philosophique. Ces apparentes contradictions relèvent du non-dualisme, où les contraires ne s'opposent pas forcément et permettent d'accéder à une « autre » voie.

La non-pensée est parfois appelée le Vide. C'est cet état d'absorption, que l'on appelle traditionnellement *dhyana* en sanskrit, *zen* en japonais, *chan* en chinois. Cet état se décline en différentes intensités qui correspondent à différents états d'expériences spirituelles.

Le Bouddhisme vise l'Eveil à sa Vraie nature, le Taoïsme recherche l'union avec l'Un.

La non-pensée, c'est lorsque l'on ne rajoute rien à ce qui est déjà là. Lorsqu'on ne rajoute rien à ce qui est déjà là, on redécouvre ce « déjà là » que l'on avait oublié. Caché par le vacarme du dialogue intérieur. Il convient alors de rester le plus proche possible

de cet état de grande simplicité première. C'est ce que les Bouddhistes appellent notre « Vraie nature ». Par la non-pensée, nous nous reconnectons avec la faculté d'intuition, naïve et naturelle.

Identifier notre personnalité, notre moi, avec le discours qui s'agite dans notre tête est une erreur commune. Nous *ne sommes pas* notre discours intérieur. Au contraire : l'excès de pensées nous empêche d'être vraiment nous-même.

## **ZAZEN 禅座**

« Méditer » est un art. Car trouver le chemin pour se plonger dans la non-pensée reste un mystère à découvrir par soi-même. Il existe différentes techniques pour l'approcher, mais le réaliser est du domaine de la pratique personnelle. Différentes techniques peuvent y mener, différentes techniques peuvent permettre de le prolonger. Mais chacun doit trouver la façon juste, la bonne manière, qui permettra de réaliser l'absorption.

Une métaphore connue compare l'esprit à un cheval sauvage : le dompter, le calmer, n'est pas affaire de force, mais de subtilité.

Zazen propose une technique simple et efficace qui peut se suffire à elle-même pour une vie entière de méditation.

Voici la technique du Zazen tel qu'il est pratiqué à la Falaise Verte et dans les temples Rinzaï au Japon.

## **LE CORPS**

### ***L'assise***

Zazen se pratique assis. La posture traditionnelle est le lotus, difficile à prendre par des personnes qui ne pratiquent pas le Yoga intensivement ou des exercices d'étirement avancés. On lui préférera donc la posture dite « birmane » : assis sur un coussin qui surélève les fesses, les genoux touchent le sol, les jambes reposent devant soi, pieds ramenés contre le coussin. L'important est d'avoir les genoux qui touchent le sol. Avec le coccyx, cela forme trois points d'appui pour que la colonne vertébrale puisse s'ériger solidement et sans effort.

La posture assise sur une chaise est également possible et efficace. Il suffit de bien poser ses pieds au sol et d'avoir les jambes suffisamment ouvertes pour assurer une bonne « prise au sol ».

Il faut « asseoir » sa posture : solide mais décontractée. Relâcher les épaules et relever le corps. Droit mais relaxé.

### ***Les mains***

Les mains sont jointes devant soi. Traditionnellement, la main droite repose dans la main gauche. Les mains reposent sur les jambes de façon à pouvoir relâcher les épaules et oublier les bras.

### ***La tête et l'axe central***

La tête suit le prolongement de la colonne vertébrale. Le menton légèrement rentré, sans exagérer, afin que le haut du crâne soit bien connecté à toute la colonne. Bien

droite, mais sans tension désagréable, permettant une vraie introspection dans le calme.

### ***Les yeux***

Les yeux sont mi-ouverts, mi-fermés. Complètement ouverts, on n'arrive pas à se concentrer à l'intérieur de soi. Complètement fermés, il est trop facile de se laisser emporter par le rêve et la conscience discursive.

Enfin le regard est dirigé vers le bas, à 45°.

## **LE SOUFFLE**

La pratique centrale du zazen est la pratique du souffle.

Pendant zazen, on pratique la respiration abdominale. A l'inspir, on envoie le souffle jusqu'en dessous du nombril, de façon à ce que le ventre se gonfle. A l'expir, on pousse légèrement sur le bas-ventre afin d'expulser l'air. De cette façon le va-et-vient du souffle se fait grâce au mouvement de pompe du bas-abdomen.

Lors de cet exercice, on veille à toujours garder un rythme respiratoire confortable, sans forcer ni sur l'inspir, ni sur l'expir. On veille également à toujours respirer de façon silencieuse et douce, sans produire de bruit afin de ne pas gêner les autres autour de soi.

Au fur et à mesure de la pratique, le souffle va se faire de plus en plus calme, de plus en plus profond, de plus en plus puissant.

Le souffle est véritablement la clef de la méditation. C'est lui qui va donner la relaxation nécessaire au calme du corps et de l'esprit. C'est lui qui va nourrir le bas-ventre et donner sa force à la posture.

Se placer constamment dans son bas-ventre. Le remplir de souffle. A un niveau plus subtil, la respiration abdominale alimente en énergie le Dantian inférieur, les intestins. Une force s'y développe qui fait se redresser le corps.

## **L'ESPRIT**

La simple pratique de la respiration abdominale est une très bonne façon de commencer à entrer en méditation. Mais il peut être parfois difficile de rester en état de concentration pendant un moment plus long. C'est là qu'une technique spéciale est requise pour concentrer l'esprit. Nous utilisons une technique classique du bouddhisme asiatique : le soussokkan.

Le soussokkan est une technique de concentration sur le souffle. Il consiste à énoncer intérieurement le son d'un chiffre sur l'expir, et à se concentrer sur le son – intérieur - de ce chiffre. De un à dix, à chaque expir, se concentrer sur le son du chiffre où l'on se trouve. Inspirer librement et passer au chiffre suivant. De un à dix et on recommence à un etc.

Le soussokkan permet de focaliser la pensée sur un seul objet : le son d'un chiffre. Il permet également d'unir intimement l'esprit au souffle. On essaye de rester en contact permanent avec son souffle.

A un certain moment, les pensées parasites viennent perturber le décompte des chiffres, et parfois l'on perd complètement le fil de la respiration. A ce moment là, il

faut apprendre à mobiliser la conscience pour « voir » que l'on a abandonné le soussokkan et que l'on s'est fait attraper par le dialogue intérieur. Puis reprendre la pratique du décompte à « un ».

C'est là tout le travail. Tout l'effort pendant le temps de l'assise va être de rester connecter le plus possible à son souffle et de rester au maximum vide de pensées.

Le soussokkan est une excellente méthode de concentration et de respiration. Elle permet **d'unifier** l'esprit sur une seule chose, le souffle. L'esprit, calme et unifié, peut alors accéder à la non-pensée. Pour cela, il n'y a qu'un pas, mais c'est à chacun de trouver comment le faire.

## QI GONG DE MEDITATION 内功

L'assise méditative est une discipline qui fait partie intégrante des méthodes de Qi Gong. A ce titre, le zazen *est* un Qi Gong. On considère l'assise méditative comme un travail de l' « interne ». On la nomme souvent Nei Gong, « nei » signifiant « interne ». S'il aborde exactement les mêmes points que la tradition bouddhiste, le Qi Gong de méditation, de tradition davantage taoïste, met l'accent sur la pratique de la circulation énergétique.

## WUJI 無極

Dans la méditation taoïste de base, il n'y a rien de précis à faire. Juste apprécier sa posture, son souffle, son esprit calme. Tout simplement entrer en méditation sans méthode précise, naturellement. En chinois, on nomme cet état et cette pratique « Wuji », le « sans-principe ». Wuji ne requiert aucune technique, c'est la non-méthode. Pratiquer Wuji, c'est laisser s'harmoniser en soi le corps, le souffle et l'esprit. De cette façon, l'état de non-pensée se met en place tout naturellement. Wuji, c'est la méditation naturelle.

Wu-ji « sans-principe » est intimement lié à la non-pensée, qui en chinois se dit Wu-nien « sans-pensée ». Tout les deux sont des pratiques de **Wu 無**, qui veut dire « ne pas ». Comprendre et pratiquer le « Wu » est un exercice de ce que l'on appelle parfois le « lâcher prise ».

## CIRCULATION CELESTE 小周天

La circulation céleste – appelée aussi parfois orbite microcosmique – est la circulation du souffle et de l'énergie du bas de la colonne vertébrale au haut du crâne, puis du haut du crâne au bas-abdomen, etc.

Cette circulation énergétique constitue une technique classique de la méditation d'inspiration taoïste. Elle est toutefois une technique avancée qui nécessite en premier lieu une bonne fondation dans la non-pensée et une certaine sensibilité au Qi. La circulation céleste demande également un bon équilibre émotionnel.

Avant de commencer la circulation céleste, assurez-vous d'être débarrassé(e) de toute émotion trop intense ou négative. Installez-vous dans le calme intérieur et dans le souffle. Utilisez soussokkan si-besoin. Une fois entré en méditation, alors seulement vous pourrez commencer à faire circuler.

## DANTIAN 丹田

Accéder à l'état de non-pensée, entrer en méditation, correspond à une réalité énergétique. Entrer en méditation, c'est ouvrir et nourrir ses principaux centres énergétiques. Dans la pensée chinoise, on appelle ces centres les **dantians**. Ouvrir les dantians constitue le cœur de notre pratique du Qi Gong. Une fois en assise, la non-pensée permet d'entrée en connexion de plus en plus fine avec ses dantians. On apprend se mettre en contact avec eux, à les laisser s'épanouir, à les nourrir, à les ouvrir. Faites votre propre expérience, car c'est l'intensité avec laquelle vous vous investirez dans la pratique qui vous rendra en retour ses bienfaits.

## CONSEILS POUR LA PRATIQUE

- Pratiquez régulièrement. Astreignez vous à une discipline personnelle.
- Les premiers temps de la pratique peuvent être les plus difficiles. Persévérez malgré les premières difficultés.
- N'attendez pas de résultats. Le fait de ne rien attendre de la pratique est une posture de l'esprit indispensable à l'entrée en méditation. **N'attendez rien**. C'est seulement à ce moment là que, peut-être, quelque chose se passera. Comme une sorte de grâce. N'attendez **rien**.
- Ne rien attendre mais pratiquer vers un but précis : l'entrée en méditation et le retour à notre être naturel, pacifié, joyeux et entier.
- Lorsque vous pratiquez la méditation, pratiquez intensément. Ne laissez pas le temps filer. Le temps de pratique est un moment précieux.
- Les techniques dont nous héritons proviennent de l'expérience d'une longue lignée de maîtres anciens. Ayez confiance dans la pratique. N'ayez aucun doute sur la qualité de la méthode et persévérez.
- Méditer est très simple : il suffit de respirez et de rentrer dans le vide. Méditer est très difficile : ne vous blamez pas, ne vous juger pas et continuez d'avancer.
- Si vous commencez à profiter de votre méditation, de façon profonde, ne vous en réjouissez pas trop vite. Qui croit avoir gagné, perd. Acceptez les résultats de votre pratique avec gratitude, comme un cadeau.