
LA MEDITATION

Abordons la méditation avec Lao Tseu, chapitre 16 du Dao De Jing, classique chinois de l'Energie Originelle et de son expression (*)

* traduction Maître Zhou J.H, éditions You Feng, Paris 2009 :

*"Méditer mène au Vide et concentre le calme profond.
Je sens les dix mille êtres ** grandir ensemble,
je connais leur origine.
Innombrables, ils retournent à leurs racines.
Retour aux racines signifie calme.
Calme signifie renaissance.
Renaissance est la loi de la nature.
Connaître la loi de la nature est intelligence (...)"*

** tout ce qui existe sur terre et sous le ciel

Le Zhi Neng Qi Gong offre de très belles méditations en position assise, debout et couchée, voire en marchant . Ces méditations peuvent faire l'objet d'une pratique méditative et énergétique en elle même. Précisons qu'il n'est pas nécessaire de savoir s'asseoir en lotus, il ne s'agit pas ici de confondre apparence et état d'être. S'asseoir sur une chaise, ne rien faire, être un instant inoccupé suffisent.

Confortablement installé, le pratiquant est en premier guidé par des visualisations afin d'apaiser les pensées et d'amener l'esprit et le corps vers un calme profond. Par la suite dans le silence, il est invité à se ressourcer aux origines du Dao, défini comme Energie Originelle et de qualités particulières "*sans forme est sa forme, sans image est son image, au delà de la perfection. " chapitre 14**

Capter cette énergie à l'origine de toute vie sur terre et sous le ciel apporte paix, nourriture, souplesse et joie profonde.

Les effets de la méditation sont multiples, tant sur la santé en améliorant l'immunité, en diminuant le stress, l'anxiété, les états d'émotionnels ; que sur des aspects cognitifs tels que la concentration, la clairvoyance, rendant l'esprit aussi plus affûté.

La pratique de la méditation est à l'esprit ce que les mouvements lents et doux apportent au corps physique : une ouverture, une liberté et une souplesse à notre intelligence.

Tout comme le Qi Gong (c'est d'ailleurs quasiment impossible de les séparer dans un approfondissement de la pratique), la méditation est un art de vivre, une science subtile des multiples possibles de l'humain.

Voie de paix et de plénitude, méditer c'est être créatif, conscient et libre.

Démystifions la pratique de la méditation, en paraphrasant Osho in "Qu'est ce que la méditation" édition Accarias L'ORIGINEL, Mayenne 2007.

La méditation est "un jeu, une célébration et une relaxation" c'est aussi l'occasion d'une découverte sans cesse renouvelée de soi, dans une expérience et une transformation.

"La méditation, c'est simplement se réjouir de sa propre présence, la méditation est une pure joie d'être.

C'est très simple. C'est un état de conscience totalement détendu où vous ne faites rien.

Lorsque vous ne faites rien, l'énergie va vers le centre, elle s'établit vers le centre (...). Il suffit de faire l'expérience, car la méditation est avant tout une expérience, essayez ... faites l'expérience d'être inoccupé, immobile, détendu et silencieux. C'est l'art le plus simple du monde. Ce n'est pas une action, c'est un non faire".

Sentez bien ce que cela fait, dans nos vies hyperactives et hyper stimulées ! Ne plus être dans le faire, un instant. "Et là, être le témoin de ses propres pensées, sans jugement, sans les entretenir, juste les laisser passer, arriver en fin, à ressentir la pure lumière, constitutive de notre véritable nature." Notre esprit est aussi vaste que le Ciel, parfois trop souvent opprimé derrière les barreaux d'un mental trop affairé.

S'habiter soi même

Adaptation du poème de Priya Hemenway
(inspiré du Chap 16 du Dao De Jing in "Sagesse du Dao" édition Marabout 2007)

Debout, assis ou couché, faire le vide en soi.
Attendre, simplement et calmement.
Qui peut se connaître dans la hâte ?
Il n'est pas nécessaire que quelque chose arrive.
Se laisser porter par l'expérience de la tranquillité et du silence en soi.
Faire l'expérience de l'éternité, c'est s'habiter soi même.
S'habiter soi même, c'est retourner à sa nature,
Comme après une aventure au loin, faire retour et rentrer à la maison.
Ici, maintenant pouvoir s'arrêter et trouver la tranquillité
Rentrer en soi même. Retourner à la source.
Retourner en un lieu d'inactivité.
Après avoir fleuri un temps, tout meurt et, en mourant, rentre chez soi.
Cycle de la nature, cycle de vie.
Rentrer en soi apporte ressourcement et paix.
La source se trouve dans la rencontre intime avec l'éternel d'un instant.
S'abandonner au calme du Dao,
il n'est pas d'autre liberté que ce voyage dans la Vie.
Le silence est profondément rafraîchissant.
Du calme naît le Dao.

Pour les séances de méditation organisées dans l'association voir la rubrique cours