

1. L'OBJECTIF

Cesser de penser. Car nous avons tendance à ne jamais nous arrêter. Cela ne sert à rien de ressasser toujours la même chose. C'est pour éviter cela que l'on conseille justement de faire du Yoga, et de pratiquer le respir.

- Dorje précise : l'objectif des pratiques traditionnelles est de « réinstaller l'harmonie entre l'interne et l'externe. »

1.1. Pensée et non-pensée

- Le Zen n'est pas ennemi de la pensée mais ennemi de l'agitation, des cogitations. Moins par moins égale plus, cette pensée reste positive.
- Deshimaru précise le processus naturel de l'intelligence : « de pensée en non-pensée et de non-pensée en pensée »

1.2. Origine commune

- Yoga, indien, Qi Gong, chinois, et Zazen, Japonais, procèdent tous de la même idée.

2. LES MOYENS

L'idée, c'est de se concentrer sur la position du corps et la respiration. De cette manière, le conscient est occupé, et l'inconscient est libéré.

2.1. Respir

- Le « respir » se pratique par le nez, à l'inspir comme à l'expir, et pas par la bouche, comme les sportifs.
- Dans l'idéal, en Qi Gong par exemple, on est censé pratique le respir à trois niveaux : ventral, basses côtes, et thoracique.
- Commencer par constater qu'il est possible de respirer « par le ventre ». Sortir le bas ventre permet au diaphragme de descendre et d'emmagasiner de l'air dans les poumons ; ensuite on continue l'inspir en écartant les basses côtes, puis on complète en ouvrant la cage thoracique. Même ordre à l'expir : chasser l'air par le ventre, puis les basses côtes, et enfin la cage thoracique.

2.2. Position du corps

- En Zazen, ou Qi Gong, on veille à ce que la colonne vertébrale soit droite en « tirant sur la natte », placée au sommet du crâne chez les moines, menton à peine rentré, le regard posé au sol au bout de la chute du nez, soit environ trois-quarts de mètre.
- En Yoga, divers mouvements, lents, interviennent.
- En Qi Gong, les mouvements se font assis, ou debout. On retrouve cette idée même en aikido.
- La pratique des huit brocards se fait debout, selon le document Ba-Duan-Jin trouvé récemment, en réponse à l'indication de Dorje : « étudier les enseignements pour éviter les huit errances si on ne les étudie pas. »

2.3. Zazen

L'idée centrale du Zen, c'est le dépouillement, la propreté, la simplicité, l'équilibre, la nature.

- ZAZEN, c'est la pratique de la contemplation respiratoire, dite « méditation. »
- La position : bien assis genoux à terre sur ses jambes repliées, ou mieux, « en tailleur. »

- Pour s'asseoir en tailleur, je vois des photos sur Internet qui tombent de suite dans les clichés sans donner l'essentiel. Dorje conseille de prendre un coussin bien rembourré, soit environ 5 à 10 cm, ou un petit banc de même hauteur.
- Bien assis, première jambe repliée sur le côté, on saisit l'autre jambe repliée, tenue par le gros orteil, et on la place le talon qui vient s'installer sur le mollet de l'autre jambe
- C'est pour cela qu'une assise basse est une aide intéressante, en pratique.

2.4. Kaizen

- Cité pour mémoire ; il s'agit de la pratique industrielle de la méditation.
- Cela montre qu'il n'y a pas de cloisonnements artificiels entre ceci et cela.

III. CONTEXTE ET PROLONGEMENTS

Au minimum, trois respirations profondes peuvent suffire à retrouver le calme. Dans la journée. Ou bien avant de dormir. Au maximum, on peut compléter la pratique par l'étude de la théorie des cinq éléments, à la base de la médecine chinoise.

- L'équilibre dynamique de Yin-Yang est caractérisé, aux limites entre l'interne et l'externe, par la règle : « l'extérieur agit sur l'intérieur, mais c'est l'intérieur qui produit l'extérieur »

3.1. Authenticité

- Pour ma part, je privilégie le ressenti. Inutile de s'astreindre à des horaires et des disciplines lourdes, qu'on ne tiendrait pas longtemps. « Les mangeurs de tapis », comme dit Dorje.
- On peut aussi pratiquer quand on sent qu'on en a besoin. Il est agréable de retrouver cette discipline pour faire le calme en soi-même en harmonie avec le monde.
- J'en profite pour citer la prière de Kalou Rinpotché, avec un mouvement et respir qui accompagnent l'invocation d'un mot-clé — paix, santé, sérénité, justice, ou ce que l'on veut ... — « sur moi, autour de moi, et en moi. » On trouve peut-être cela sur Internet. Peut-être sur le site Essenia, de François Galas. Je ne sais pas.

3.2. Quelques pistes complémentaires

Source : Dorje Samtem Naljorpa, Cannes, années 1970

- Privilégier le travail du « respir ventral, « à déboucher », pour que l'énergie « pousse vers le haut.
- La forme perverse du retrait est la rupture. Garder la sympathie quand tu romps avec quelqu'un
- Il y a trois formes d'énergie, et le travail du QI GONG relie ces trois circulations en passant par le CHI
- Tous les événements peuvent s'expliquer par le diagramme du Biao-Li » <https://www.fondation-du-verseau.org/3.htm#diagramme>
- « Tcheu », cinquième élément du cycle, relatif à la « volonté sans volonté », fait déboucher sur un acte quand il n'y a ni interprétation ni jugement : il est dangereux d'imaginer le but, qui ne peut être conçu avec le connu puisqu'il est inconnu. Il faut donc se défaire de toute idée sur le but. La seule chose nécessaire est de se défaire des concepts. Il est seulement nécessaire de cesser de cogiter. Si l'on cherche le réel, c'est encore un piège. Chercher le réel est une action voulue, donc, on ne peut le trouver. Ne pas agir, ne pas penser volontairement.
- Si l'on est toujours conscient de ce qui passe, cela évite les désirs : si l'on n'est pas conscient de la vie qui passe, on le regrettera quand on la verra partir. »
- Ecouter les enseignements avec « les oreilles du cœur. »