

GASSHÔ MEISÔ

Méditation traditionnelle japonaise

Amélioration de la concentration et de la vigilance

Connaissance de soi, maîtrise du stress et des émotions

Communication et gestion des relations non-violentes

Cours et stages encadrés par Luc Rennesson

« L'art de méditer, c'est avant tout laisser notre enfant intérieur s'éveiller sous le regard bienveillant de l'adulte que nous sommes, dans le calme et la sérénité de la pratique. »

L.R.

Gasshō meisō, littéralement "la méditation des mains jointes", est un complément naturel aux arts martiaux traditionnels japonais dont elle partage les codes et les racines du Budo, Voie de l'harmonie. Cependant, si la méditation *gasshō* permet d'accroître la concentration et la vigilance indispensables à toute pratique martiale, elle reste aussi accessible à celui ou celle qui souhaite simplement en expérimenter les nombreux bienfaits dans sa vie quotidienne^(*).

Au fil du temps et d'une pratique régulière, *gasshō* contribue à améliorer la connaissance de soi, et la maîtrise du stress et des émotions. Par un enracinement du corps, l'exercice de la méditation propose une juste posture de l'éveil à la Voie, que l'on nomme *Do* en japonais ; sa pratique nous conduit ainsi au cœur de nous-mêmes, dans une pleine conscience de l'instant présent, sans autre attente qu'un retour au calme et à l'équilibre intérieur : c'est l'état *mushotoku*.

Durant les cours, nous apprenons à nous centrer sur notre respiration, sereinement posé-e-s dans une assise traditionnelle et silencieuse nommée *seiza*. Afin que chacun-e puisse méditer en fonction de ses possibilités, des postures alternatives sont également enseignées et adaptées aux cas particuliers, si nécessaire. Lors des stages d'approfondissement, nous prenons le temps d'explorer plus longuement d'autres façons de s'exercer à la méditation, et pouvons expérimenter une pratique complémentaire à celle proposée en cours.

Rien ne remplaçant le cycle de l'expérience tirée d'une pratique régulière en groupe, chacun-e pourra ensuite en réinvestir le bénéfice dans sa vie personnelle et à son propre rythme, pour mieux vivre le stress et les relations stressantes au quotidien.

^(*) Renseignements sur les modalités d'inscription disponibles à l'accueil du Dojo.

Aspects pratiques à destination des *meisoka* (pratiquant-e-s de méditation japonaise)

Si vous vous inscrivez dans une pratique régulière en cours, après les 2 séances d'essai qui vous sont offertes, il vous faudra vous munir d'un Dogi blanc (vêtement de pratique de la Voie) couramment nommé kimono ; les karateka et aikidoka peuvent utiliser leur tenue habituelle, sans Hakama pour ces derniers. Une ceinture blanche sera utilisée par tous les pratiquants (hors assistants). Si vous vous inscrivez simplement au(x) stage(s), vous pouvez utiliser une tenue souple et confortable, de préférence blanche ou claire.

Par ailleurs et dans tous les cas, vous pouvez également porter si vous le souhaitez :

- un tee-shirt blanc sous votre Dogi,
- des chaussettes ou des tabi blanches,
- une couverture blanche sur les épaules, sachant que la température de la salle est adaptée à la pratique.

Des chaussons, tong ou zori dédiés seront utilisés pour se rendre du vestiaire à l'entrée de la salle de pratique, et vous déplacer lors des pauses.

Quelques mots sur mon expérience de la recherche de la Voie

Passionné par le Japon et sa culture, j'ai été initié au Judo en 1975 par tradition familiale (mon père a fait partie de la première génération d'européens formés par des maîtres japonais). C'est également à cette époque, alors que je réside aux Antilles, que j'ai le privilège de recevoir la transmission directe de gasshō meisō d'un moine japonais. Ce moment précieux marque le début de ma recherche de la Voie, engagée il y a 40 ans.

Quelques années plus tard, de retour en métropole, je choisis de poursuivre ma pratique martiale à travers le karate-do. Au fil des ans, j'ai étudié plusieurs styles et disciplines auprès de différents enseignants et maîtres. A l'âge de 21 ans, une blessure au dos me contraint à l'arrêt de toute pratique martiale et sportive de haut niveau. A partir de cette épreuve, je m'engage sur un chemin plus intérieur et spirituel, remplaçant la méditation au cœur de ma démarche pour développer une pratique adaptée.

En 1995, une expérience de mort imminente va radicalement bouleverser ma vie. Cette nouvelle épreuve change profondément ma compréhension de l'essence du Budo et donne un sens nouveau à la méditation dans ma recherche de la Voie. Après une période de retraite durant laquelle je chemine entre introspection et rencontres éclairantes, je fais le choix d'enseigner gasshō meisō dans une forme adaptée à la vision occidentale, libre de toute obédience et dont l'étiquette japonaise demeure l'inspiration essentielle.

Luc Rennesson.