

# Voies d'éveil

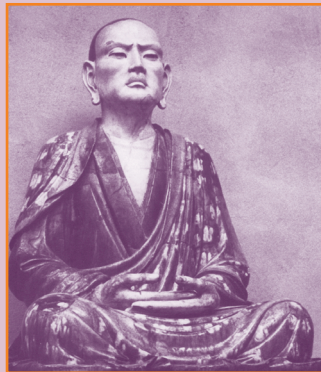
## Arts du souffle, du qi gong au zen

Que signifie l'éveil? L'éveil de quoi? Et de qui? Toutes ces pratiques d'origine orientale vous invitent à explorer et élargir votre conscience en pénétrant l'infiniment petit de vos cellules jusqu'à l'infiniment grand du cosmos et ainsi réaliser l'unité de toutes choses. La voie de l'éveil, c'est seulement, comme l'a dit le yogi André Van Lysebeth : "Découvrir qui l'on est et ce qu'il y a en nous".

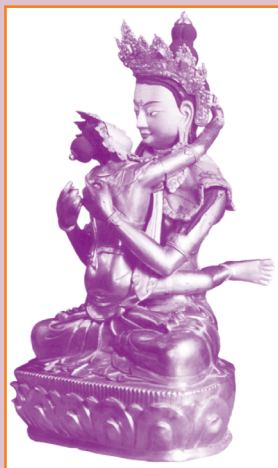
### Du Chan au Zen

#### La voie du méditant

Le bouddhisme Chan en Chine deviendra le bouddhisme Zen au Japon. Les différences entre Chan et Zen sont essentiellement d'ordre culturel. La vie du pratiquant est rythmée par la récitation de "sutras" - textes -, ou de "koan" - zen -, et la méditation assise - "zazen" -...



...Austère pour certains, le zen est considéré comme la voie de la simplicité authentique. Au travers de la méditation, c'est l'art d'apaiser le feu du cœur et les interférences du mental pour calmer et éveiller son esprit... jusqu'au "satori", l'illumination, seulement atteint par les grands éveillés.



### Tantra

#### La voie du couple

Le terme n'apparaît en Inde qu'au 6e siècle mais il est fort probable que l'origine des pratiques tantriques soit bien antérieure. Quant à son sens, il est difficile de le décrire en si peu de lignes tant il est varié. Nous nous en tiendrons donc à son étymologie qui signifie "métier à tissage", selon l'idée que tout dans l'univers agit sur tout.

L'une des clés du tantra est que le corps soit considéré comme

divin et détenteur de la sagesse suprême. L'une des bases est de découvrir la divinité dans la femme - la "shakti" - et dans l'homme. Cette relation unique doit unir deux êtres conscients et deux principes en apparence opposés, notamment dans l'accomplissement orgasmique.

### Le mouvement primordial

#### Le ressenti des gestes avant qu'ils ne deviennent formes

La pratique des mouvements primordiaux, ou qi gong inné, est un travail postural qui associe la libre circulation de l'onde orgasmique et l'enracinement martial. Tous deux sont unis par la respiration consciente dans les trois foyers taoïstes, creusets traditionnels de l'alchimie énergétique. Le travail de ressenti permet de retrouver ces mouvements primordiaux qui pourront ainsi nourrir les formes traditionnelles.

### Taoïsme

#### La voie du tao

Tradition, philosophie ou religion, le taoïsme a surtout donné naissance à de nombreux sages dont le plus populaire est sans conteste Lao Tseu. Ces anciens sages ont développé des techniques visant à l'harmonie de l'homme avec l'univers et à la recherche de l'immortalité.

### Qi gong

#### La méditation en mouvement

Bien qu'aujourd'hui le qi gong soit essentiellement pratiqué pour préserver sa santé et améliorer son bien-être, il n'en demeure pas moins une pratique spirituelle. Véritable méditation en mouvement, le qi gong spontané, par son enracinement et un travail d'ondulation de la colonne vertébrale, active la circulation de l'énergie, libère le mental et crée un certain état, propice à l'éveil de la conscience.

### Yoga

#### La voie de la délivrance

Le yoga est relié aux conceptions hindoues. Il est constitué de différentes méthodes qui visent à éliminer les voiles-écrans mis en place par le mental pour réaliser l'union suprême avec le mental cosmique, et ainsi parvenir à la délivrance - "moksa" -.

Les "asanas" - les postures -, le "pranayama" - la maîtrise du souffle - et le "dhyana" - la méditation - forment les composantes essentielles de la pratique. L'éveil, selon les yogis, se réalise dans le temple du corps et dans le cadre d'expériences vécues. C'est découvrir qui l'on est et ce qu'il y a en nous.

### Et aussi...

L'école de la respiration de Itsuo Tsuda