



Myoku et ses **pierres** **Zen**

10 concepts Zen

Viviane Casimir, Ph.D., Sensei



Myoku est un entraînement Zen de « mind-body » par des mouvements d'arts martiaux et la méditation. Ces 10 concepts se retrouvent dans l'empilement des pierres qui est une technique pratiquée comme forme de méditation par les moines des temples Zen.

En ce sens, Myoku est une méditation en mouvement. Venez explorer les concepts de **Gravité**, **Fluidité** et **Chi**.



**Myoku –
Le Voyage Intérieur**

Myoku – Le Voyage intérieur

Le voyage commence toujours par une question semblable à Qui suis-je ? Quel est le sens de ma vie, de la vie ? Que suis-je supposé accomplir dans cette vie ?

Le voyage est un aller-simple vers la réalisation de soi. Plus nous avançons, plus la question initiale diminue en importance, car nous comprenons que la réalité se passe à un autre niveau de conscience. Plus nous avançons, plus nous rejoignons notre « Soi » profond, et nous laissons loin derrière nous l'illusion, ce monde binaire et arbitraire dans lequel nous vivons avec nos croyances et limites.

Nous n'y retournerons jamais dans cette illusion, car le voyage amène des niveaux de conscience élevés qui nous libèrent de l'ignorance et de la souffrance. Alors, nous ne nous questionnons plus sur la vie mais changeons notre propre regard sur elle; nous ne cherchons plus le succès qui nous distingue des autres, nous cherchons à élever l'Humanité, car dans le voyage intérieur, nous faisons un retour à l'Unité. Nous sommes UN avec l'Univers. Cette nouvelle conscience nous donne notre force et une liberté d'être dans une réalité en expansion. « *Trop de mots !* », dirait un maître Zen. Il faut le comprendre dans l'expérience...

Alors, débutez votre voyage maintenant !... Une pierre à la fois...
Et, vivez la magie de la transformation.



Myoku – Mushin

Myoku – Mushin

Mushin est l'état de conscience tant recherché par les samourais Zen du passé. À ne pas confondre avec la maîtrise de l'art du combat. C'est un état de tranquillité d'esprit immuable où l'Ego cède la place à « l'essence » profonde et nous devenons UN avec le bambou de la forêt qui se berce au vent, les fleurs d'oranger qui parfument l'air, et les libellules qui frôlent l'eau de l'étang.

C'est ainsi que, lors d'un combat, si le samourai Zen sort son épée, ce n'est pas pour tuer, mais pour couper les liens d'ignorance qui emprisonnent ses adversaires. Car, dans l'état Mushin, le samourai n'est pas différent d'eux, il est simplement sorti de l'ignorance avant eux. Dans l'état Mushin, le samourai Zen n'éveille pas la peur avec son épée de maître. Il inspire la sagesse que les autres veulent connaître.

Osez vous réinventer! Sortez de la binarité qui vous sépare de tout et de l'Univers. Faites confiance au vent qui berce le bambou, sentez le parfum des fleurs d'oranger, et suivez les libellules au-dessus de l'étang.



Myoku – Le Miraculeux (myo)

Myoku – Le Miraculeux (myo)

Comme le disait Musashi, le célèbre samouraï de l'époque, « *Les secrets de l'Art se révèlent toujours à vous selon l'effort que vous mettez dans votre entraînement* ». Et ça, c'est le miraculeux (myo) qui s'ouvre à vous. L'empilement des pierres Zen reflète l'entraînement Myoku. Quand vous regardez l'ensemble de pierres que vous avez empilées, que voyez-vous ? Si vous y avez mis tout votre cœur dans le montage, l'extraordinaire ou le miraculeux, arrive toujours : ce que vous voyez est plus grand que ce que vous aviez imaginé, initialement. Le miraculeux arrive quand l'ordinaire devient quelque chose d'autre avec votre changement de conscience. C'est dans le voyage même, l'entraînement Myoku, ou le montage de pierres Zen, que la conscience du Présent s'installe. Et, dans cette conscience du Présent, « *Tout est possible* », comme disent le Zen et la physique quantique.

Rappelez-vous que le Présent est un état de conscience, non pas un point fixe sur la ligne du temps linéaire. Alors, je vous pose la question : « *Laquelle des deux piles de pierres est la « vraie », celle qui se tient debout ou celle dans l'eau ?* » Attention à votre réponse. Si vous êtes vraiment dans le moment Présent, le miraculeux va jaillir en vous. Faites confiance au silence au fond de vous, à ce vide rempli de conscience. Ne vous fiez pas à votre regard binaire. Laissez surgir la conscience dans le moment Présent...et seulement là, la bonne réponse va venir.



Myoku – 3 Principes (ku)

Myoku – 3 Principes (ku)

Gravité, Fluidité et *Chi* : on leur donne des « noms » et les sépare pour mieux comprendre la magie du « mind-body & spirit », mais en réalité ils ne font qu'UN. On développe un centrage / enracinement dans l'énergie spatio-temporelle pour développer une conscience fluide, qui nous amène à exister à un taux vibratoire plus élevé. Simple et puissant, n'est-ce pas ? Alors, passons à l'action !

L'entraînement Myoku n'est pas de maîtriser les 3 principes, mais plutôt de se maîtriser soi-même dans la pratique des 3 principes, car ces derniers sont infinis dans leur expérience. Alors, comment maîtriser l'infini ?

Apprenez à marcher, à respirer, à bouger, et penser dans une nouvelle conscience d'expansion.

“Ku” veut dire le « vide », l'« infini », l'« univers »... Ce sentiment merveilleux que nous ressentons quand nous contemplons le ciel étoilé en une nuit claire. Ce vide n'est pas seulement dans l'Univers; il est bien en nous, dans nos cellules, notre ADN, nos atomes, etc. Nous le portons nous-mêmes ! Il s'agit de faire un retour au fond de soi pour saisir l'infini de l'Univers. Au-delà de leur définition, ces 3 principes sont eux-mêmes bien « vides ». C'est à vous d'en faire l'expérience...de faire l'expérience du vide, une pierre à la fois.



Myoku – Yin / Yang

Myoku – Yin / Yang

Yin et Yang sont des forces opposées dans l'Univers, mais ne sont pas des concepts opposés (bien/mal, etc.) ! À ne pas comprendre dans une pensée binaire. Yin et Yang ne sont pas non plus des forces complémentaires, elles sont complètes en elles-mêmes et s'unissent pour créer le Chi et le mouvement dans l'Univers, dans la nature, et en vous. Relisez cette phrase... Laissez-la vibrer en vous, et faire sens dans votre cœur, non pas dans votre tête.

Yin et Yang sont différentes fréquences ou états d'existence à chaque moment pris séparément. Yin et Yang ne sont pas absolues; Elles n'ont pas un contenu fixe. Elles sont relatives, tout dépendant du contexte. L'eau peut être sous forme de glace, liquide ou vapeur, mais c'est toujours de l'eau. La vapeur est Yang en comparaison au liquide (Yin), mais la forme liquide est Yang en comparaison à la glace (Yin). Ainsi, vous portez en vous-mêmes différents états d'existence. Soyez conscients de votre pouvoir de création et d'existence !

Si Yin et Yang sont les piliers du Chi, elles sont aussi les piliers de la Respiration; elles ne font qu'UN. Elles sont en vous ! L'inspiration maximale est Yang; l'expiration maximale est Yin... et pourtant, ce n'est qu'une seule énergie, un seul cycle de Respiration du moment. Appréciez la vie dans ses moments Yin et Yang. Apprenez à contrôler ces forces de sagesse de l'Univers en vous. Apprenez à contrôler votre Chi. Soyez en puissance, soyez en expansion dans la conscience.



Myoku – Tranquillité

Myoku – Tranquillité

Le souffle contrôle le Chi; le Chi contrôle votre gravité, et votre gravité contrôle la façon dont vous existez. Ne sous-estimez jamais le souffle. Il vous garde en vie et dirige votre vie. Inspirez en 8 secondes... Retenez votre souffle 4 secondes... Et, expirez en 8 secondes. Sentez la différence d'énergie en vous. Recommencez avec attention en regardant la photo de pierres Zen « Stillness ». Le souffle vous amène à ce niveau de tranquillité dans le corps et l'esprit. Allez-y, recommencez ! ... Inspirez... Retenez... Expirez... et faites confiance au silence en vous.

Vous pouvez accumuler des savoirs et des aptitudes et, pourtant, vous vous retrouvez encore et toujours au pied de la montagne. Mais, si vous grandissez dans la conscience, ça c'est le saut quantique dans l'escalade de la montagne Zen. Pour atteindre le sommet, on ne grimpe pas comme le fait l'ego. On suit le ruisseau qui descend la montagne jusqu'à ce qu'il atteigne la tranquillité de l'étang au pied de la montagne. Seulement là, dans la tranquillité, on se retrouve au sommet de la montagne.

Ne vous laissez pas distraire par le sommet de la montagne. N'en faites pas une obsession. Changez de conscience maintenant et laissez-vous guider vers la tranquillité. C'est là, la magie du souffle. Inspirez ... Retenez ... Expirez... Et, faites confiance au silence en vous.



Myoku – Réveillez-vous !

Myoku – Réveillez-vous !

*« Plus important que le Bouddhisme et le Zen, ou tout autre chose, c'est de se **Réveiller**. Le Bouddha n'était pas bouddhiste. Il était un « être éveillé », et ce à quoi il s'est éveillé est quelque chose que nous avons tous. Le bouddhisme ne va pas vous aider. Vous **Réveiller** va aider le monde entier. »*

Zen master Dae Kwang

Alors, débutez votre entraînement « mind-body » maintenant... Une pierre à la fois. Et, réveillez-vous ! Réveillez-vous pour retrouver votre Unité avec le tout et l'Univers, et pour accomplir ce que vous êtes venu faire sur terre. Réveillons-nous ! Nous dormons depuis trop longtemps. Comment savoir si vous dormez ? Ahhhh ! Si vous posez la question, c'est que vous dormez encore...



Myoku – Le Kata

Myoku – Le Kata

Le kata est un mot d'origine japonaise. Il exprime une série de mouvements et de postures mis ensemble de façon spécifique dans une pratique d'art. On retrouve des kata dans tous les aspects de la culture japonaise : la cérémonie du thé, le tir-à-l'arc, l'arrangement de fleurs, la calligraphie, etc. Dans les arts martiaux, le kata permet de créer son propre espace-temps avec la répétition des mouvements, du contrôle du Chi et de la respiration, et la conscience du Présent. Le kata c'est une méditation en mouvement (dozen) par rapport à la méditation assise (zazen).

Contrôler son espace-temps c'est contrôler sa gravité... et sa vie. La pratique du kata en art martial est comme la pratique de la calligraphie. Une fois le mouvement entamé, on ne peut l'arrêter en plein essor, car on interrompt le flot d'énergie et crée des taches d'encre sur le papier. Il faut pratiquer le mouvement encore et encore, jusqu'à ce qu'il devienne UN avec nous. Et là, ce n'est plus la main qui dessine, mais l'essence en nous qui s'exprime.

Allez-y, développez votre gravité et votre enracinement :

Un, deux, trois...
Zenkutsu, Musubi, et Kiba !



Myoku – Kan (percevoir)

Myoku – Kan (percevoir)

Un samouraï jette paisiblement des pierres dans une petite rivière. Passe à ce moment un maître Zen qui lui demande :

« *Que faites-vous, mon cher ami ?* »

« *Je veux créer un chemin pour traverser la rivière* ».

« *Mais, ne faudrait-il pas jeter des pierres plus grosses ?* »

« *Non. Il ne me faut qu'une seule pierre au bon endroit* », répond naturellement le samouraï.

Le maître Zen sourit et poursuit son chemin. Il a perçu la sagesse du samouraï. C'est dans l'entraînement de l'esprit à faire UN avec l'Univers, que le chemin se créera à un autre niveau de conscience... et l'autre côté de la rivière viendra naturellement au samouraï.

« Kan » c'est percevoir au-delà des 6 sens. C'est comprendre avec le cœur et non la tête. Apprenez à « percevoir »; développez votre « kan »...car au-delà de ce que l'esprit interprète comme chaos, vibre l'harmonie dans toute sa splendeur.



Myoku – Voyage Zen

Myoku – Voyage Zen

*“Our true nature cannot be found in books and academic studies because our **true nature** is before speech and words. It is before thinking. If you find your **before-thinking point**, then it is possible to attain your true self. So, a long time ago, Descartes said, “I think, therefore I am.” This is where philosophy begins. But if you are not thinking, what? This is where Zen practice begins.”*

Zen master Seung Sahn

La pratique Zen n'est pas seulement être assis sur votre coussin de méditation. La pratique Zen est dans tout ce que vous faites, à chaque moment de la journée...dans le voyage au cœur du Présent. La pratique Zen, c'est retourner au silence intérieur, et retrouver son Unité. Commencez votre voyage Zen avec Myoku... Une pierre à la fois !