MahaVajra

九字印

Le Kuji-In au quotidien

Une pratique des neuf sceaux

kujiin.com

Table des matières

- Vos premières minutes de pratique 3

01 RIN · Confiance 7

02 KYO · Responsabilité 10

03 TOH · Harmonie 13

04 SHA · Pouvoir 16

05 KAI · Soi 19

06 JIN · Compréhension 22

07 RETSU · Perception 25

08 ZAI · Créativité 28

09 ZEN · Paix 31

- Une séance avec les neuf sceaux 34

Photographies et calligraphie tirées de Kuji-In for Everyone.
© 2006 François Lépine, F.Lepine Publishing.

INTRODUCTION

Vos premières minutes de pratique

Commencez par un geste et quelques mots.

Qu’allez-vous pratiquer ?

Kuji-In signifie « les neuf sceaux des mains ». Un sceau associe un geste du corps à quelque chose que vous souhaitez comprendre. Prenez la confiance. Vous pouvez expliquer ce que signifie faire confiance et hésiter quand vient le moment d’agir. Avec le premier sceau, vous apprenez à reconnaître ce que vous ressentez quand vous savez pouvoir compter sur vous. Une fois cette sensation familière, vous pouvez remarquer quand elle est là, à quel moment vous la perdez et ce que vous pouvez faire ensuite.

Les neuf sceaux vous proposent neuf sujets à explorer de cette façon. Chacun porte un nom japonais et associe une position des mains à une courte phrase. Commencez par RIN. Un seul geste, maintenu confortablement pendant quelques minutes, a déjà beaucoup à vous apprendre. Vous pouvez pratiquer sur une chaise, quels que soient votre âge, votre expérience ou vos convictions religieuses.

Laissez le corps et le souffle se poser

Asseyez-vous de façon à ce que votre poids repose bien sur le siège. Laissez tomber les épaules et posez les coudes là où vous pourrez joindre les mains sans effort. Entrecroisez les doigts sans serrer et tendez les deux majeurs jusqu'à ce que leurs extrémités se touchent. C'est RIN. Sentez les points de contact entre vos doigts. Relâchez la pression jusqu'à pouvoir garder la position tout en respirant à l'aise. Reposez vos mains dès qu'elles en ont besoin.

Dans mon deuxième livre, Qi-Gong et Kuji-In, je commence par le corps parce que vous pouvez sentir ce qu'il fait. Qi est le mot chinois traditionnel qui désigne l'énergie avec laquelle nous travaillons dans ces exercices. Posez d'abord une main sur le bas du ventre. Laissez-la avancer un peu à l'inspiration et revenir à l'expiration, les épaules tranquilles. Quand vous reprendrez le sceau, laissez ce mouvement souple se poursuivre de lui-même.

L'entraînement au kung-fu nous apprend quelque chose ici. Pour apprendre un enchaînement, on va assez lentement pour déceler un effort superflu. Essayez avec les mains. Formez RIN une première fois en regardant vos doigts. Relâchez-les, reprenez le geste et sentez ce qui se passe dans la mâchoire et les épaules. Vous découvrirez peut-être que vous avez contracté un muscle qui ne participe pas au geste. Laissez-le au repos. Vous pourrez reprendre ce petit ajustement à la répétition suivante.

Comment les cinq éléments se complètent

Le geste des mains est le mudra. Il vous permet de reconnaître la pratique par le toucher. Le point de concentration, appelé chakra dans cet enseignement, vous indique où poser votre attention. Le mandala est l'image que vous gardez à l'esprit. Dans RIN, vous sentez la base du corps et vous y imaginez une lumière rouge. Sentir le contact avec le siège et imaginer une couleur sont deux choses différentes. Vous pouvez faire les deux, même si la couleur reste très pâle.

Le mantra fait participer votre voix à la pratique. Le cinquième élément est l'enseignement que vous contemplez, appelé dharma. Dans RIN, il s'agit de la confiance. Rappelez-vous une décision que vous avez menée à bien. Une fois la sensation reconnue, laissez s'estomper les détails du souvenir. Vous pouvez rester avec la sensation le temps d'une respiration avant de prononcer un autre mot.

Apprenez d'abord deux éléments. Gardez le geste et dites la phrase en français. Quand vous y arrivez sans vérifier la position de chaque doigt, ajoutez le point de concentration. Introduisez l'image quand vous vous sentez à l'aise. Si elle accapare votre attention au point de vous faire oublier la qualité que vous explorez, simplifiez la répétition suivante. Deux éléments dont vous faites l'expérience vous en apprendront plus que cinq consignes que vous vous hâtez de retrouver.

Pourquoi réciter un mantra ?

Un mantra est une courte suite de sons que l'on répète à voix haute ou intérieurement. RIN est le nom japonais du sceau. La phrase française « Je vais à ma rencontre » vous donne accès à sa philosophie. Le mantra sanskrit se récite séparément. Les phrases françaises de ce guide expriment ce que vous pratiquez. Ce sont des adaptations philosophiques : elles ne donnent pas le sens littéral de chaque mot sanskrit.

Essayez de dire une fois « Je vais à ma rencontre », d'une voix qui vous semble naturelle. Écoutez les mots à mesure que vous les prononcez. Marquez une pause assez longue pour remarquer ce que vous ressentez vraiment. Répétez-les en gardant cette sensation à l'esprit. Parler réunit le souffle, la bouche et l'ouïe dans un même acte. Si vos pensées s'éloignent, le son vous offre un point familier auquel revenir. Dans la récitation silencieuse, vous pouvez suivre les mêmes sons intérieurement.

Pour découvrir un nouveau mantra sanskrit, gardez la page ouverte et lisez lentement. Reprenez votre souffle quand vous en avez besoin, même au milieu d'une longue phrase. Une fois les sons familiers, accordez davantage d'attention à l'enseignement qui les accompagne. Vous pouvez garder les phrases françaises pendant que vous apprenez les gestes. Pratiquez à un moment où vous êtes disponible et terminez la séance avant de reprendre le volant ou une autre activité qui sollicite vos yeux et vos mains.

CHAPITRE 1

RIN · Confiance

Allez à la rencontre de la personne que vous êtes aujourd'hui.

Que signifie se faire confiance ?

La confiance en soi commence quand on reconnaît sa manière de réagir devant un choix. Certaines personnes se crispent avant même de savoir ce qui les inquiète. D'autres répondent vite et ne découvrent leur hésitation qu'un instant plus tard. RIN vous donne le temps de remarquer cette première réaction. Une fois que vous la reconnaissez, vous pouvez déterminer si vous avez besoin d'autres renseignements ou si vous êtes en mesure d'agir.

Dites « Je vais à ma rencontre ». Qui allez-vous rencontrer ? Commencez par ce que vous sentez maintenant. Vos mains peuvent être stables alors que votre ventre est noué. L'exercice peut vous intéresser même si vous doutez de bien vous y prendre. Les deux peuvent coexister. Si vous reconnaissez cette incertitude et que vous faites tout de même un geste délibéré, vous venez de faire une expérience modeste et réelle de la confiance en vous.

Formez le premier sceau

Entrecroisez les doigts. Tendez les deux majeurs côte à côte et joignez leurs extrémités. Placez les bras à une hauteur confortable. Écartez légèrement les doigts si vous sentez une tension dans une articulation. Comparez une fois la position à la photographie, puis voyez si vous reconnaissez le geste au toucher.



RIN de face



RIN de profil

Portez votre attention sur le périnée, la région souple à la base du corps située entre les organes génitaux et l’anus. Laissez les muscles au repos. Imaginez à cet endroit une petite boule de lumière rouge qui palpite. Pendant quelques respirations tranquilles, imaginez que sa lumière remplit le bassin et atteint le coccyx. Pour finir, ramenez-la au point de départ. Quand l’image reste floue, savoir où vous voulez la situer suffit.

Dans l'enseignement du qi-gong, l'image à la base du corps est celle d'un feu que vous entretenez. Essayez de garder l'attention au même endroit pendant toute une respiration. Remarquez si votre mâchoire se contracte lorsque vous décidez d'y rester. Vous pouvez maintenir votre décision et relâcher l'effort superflu. Cela vous permet de sentir la différence entre garder votre attention en place et raidir votre corps.

Le mantra sanskrit

Om vajramanataya swaha

Les explications des neuf mantras dans ce livre sont très brèves. Leur philosophie s'approfondit avec la pratique. Pour commencer, rappelez-vous une chose que vous savez faire, aussi modeste soit-elle. Gardez le geste et récitez le mantra avec ce sentiment de pouvoir compter sur vous. Après le dernier mot, restez avec la sensation pendant une respiration. Lors de votre prochaine séance, partez de ce que vous aurez reconnu aujourd'hui.

Découvrez sur quoi vous pouvez compter

Choisissez une action ordinaire que vous remettez à plus tard. Repérez la partie que vous savez faire, par exemple ouvrir un document et en écrire la première phrase. Faites cette partie. Demandez-vous ensuite ce que vous avez appris sur le moment où vous hésitiez. Aviez-vous besoin d'une consigne, d'un peu de temps ou simplement de commencer ? Votre réponse vous donne un appui concret pour la prochaine fois qu'un choix semblable se présentera.

CHAPITRE 2

KYO · Responsabilité

Repérez ce que vous pouvez changer dans une situation.

Reconnaissez votre part

La responsabilité se comprend mieux quand vous distinguez ce qui s'est passé, ce que vous avez fait et ce sur quoi vous pouvez encore agir. Si vous avez manqué un rendez-vous, l'heure est passée. Vous pouvez encore téléphoner. Vous faire des reproches peut prendre dix minutes sans rien changer. En passant ce coup de fil, vous utilisez l'un des moyens dont vous disposez.

KYO vient après la confiance parce qu'il vous invite à faire quelque chose de la capacité reconnue dans RIN. Attardez-vous sur le mot « ma » dans « ma responsabilité ». Les autres prennent leurs propres décisions. Vous pouvez poser une question claire, changer votre manière de parler ou vous retirer d'un échange. Vous pouvez aussi reconnaître l'effet d'une action que vous avez posée, y compris un effet bénéfique. Savoir quelle part vous revient vous aide à diriger vos efforts là où ils seront utiles.

Suivez le mouvement vers l’extérieur

Joignez les mains. Pointez les deux index vers le haut et courbez les majeurs par-dessus. Joignez le bout des pouces et entrecroisez les doigts restants. Aidez-vous de la photographie pour trouver la position, puis relâchez les poignets.



KYO de face



Les doigts repliés de KYO

Portez l’attention sur le bas du ventre, entre le bassin et le nombril. Imaginez-y un petit soleil orangé dont la lumière rayonne dans toutes les directions. Laissez le ventre bouger doucement avec le souffle. En qi-gong, la région intérieure du bas-ventre s’appelle le Dan-tian. C’est un lieu où l’on rassemble le Qi pendant la pratique. Pour KYO, gardez le centre au même endroit et laissez la lumière imaginée se propager vers l’extérieur. Vous pouvez ainsi sentir d’où part une action et quelle direction elle prend.

Dites « De nombreux moyens et méthodes ». Laissez une réponse possible vous venir à l'esprit. Continuez à respirer assez longtemps pour en trouver une deuxième. Vous pouvez, par exemple, donner une réponse maintenant ou demander les renseignements qui vous permettront de mieux répondre demain. Souvent, la deuxième possibilité apparaît lorsqu'on cesse d'exiger que la première fonctionne.

Le mantra sanskrit

Om isha naya yantraya swaha

Pendant la récitation, songez au ton que vous vous apprêtez à prendre. La même demande peut être formulée d'une voix sèche ou d'une voix calme. Dans l'enseignement de KYO en qi-gong, ce que vous émettez compte. Vous pouvez l'observer directement en écoutant votre voix, puis en prêtant attention à la réponse. Laissez à l'autre la possibilité de vous surprendre.

Vérifiez l'effet de votre geste

Choisissez une action qui vous appartient vraiment. Une fois que vous l'avez accomplie, comparez le résultat souhaité à ce qui s'est produit. Si quelqu'un a mal compris vos indications, demandez-lui quel passage manquait de clarté. Sa réponse vous indiquera quels mots changer. La responsabilité comprend aussi la liberté d'ajuster votre manière de faire quand le résultat vous apprend quelque chose.

CHAPITRE 3

TOH · Harmonie

Donnez à ce que vous ressentez le temps de se préciser.

Comment un sentiment devient une réaction

Un sentiment peut surgir avant que vous ayez les mots pour le nommer. Vous remarquez peut-être une pression au ventre, puis la pensée « Ça m'agace », suivie de l'envie d'interrompre. Ces moments appartiennent à une même expérience, mais chacun vous renseigne différemment. La sensation vous indique que quelque chose a bougé en vous. Les mots en sont votre première explication. L'envie vous oriente vers un geste qu'il vous appartient encore de choisir.

Avec TOH, vous vous donnez la possibilité de ressentir cette expérience. L'harmonie reste possible même quand quelque chose vous déplaît. Choisissez d'abord une émotion légère avec laquelle vous pouvez rester à l'aise. Accordez-lui assez de temps pour voir si elle change. Vous découvrirez peut-être qu'une partie de la tension venait de vos efforts pour faire disparaître l'émotion avant que quelqu'un s'en aperçoive.

Faites une place à ce que vous ressentez

Repliez les index et les majeurs des deux mains vers l'intérieur et entrecroisez-les. Tendez les pouces, les annulaires et les auriculaires comme sur la photographie. Laissez l'abdomen bouger librement au rythme de la respiration. Portez l'attention à l'intérieur du ventre.



TOH de face



Les paires de doigts de TOH

Demandez « Qui suis-je ? ». Pendant cette séance, laissez la question vous ramener à l'expérience immédiate. Imaginez une lumière jaune doré, comme celle du soleil, qui brille dans l'abdomen et se répand à l'intérieur du corps. Dans KYO, la lumière allait vers l'extérieur. Ici, laissez-la atteindre les endroits que vous avez l'habitude de négliger en vous. Incluez le point de tension aussi bien que les endroits détendus.

Si tout ce qui vous vient est une explication de votre état, mettez cette explication de côté pendant une respiration. Où se situe la sensation maintenant ? A-t-elle un contour précis ou est-elle diffuse ? Elle peut très bien rester exactement comme elle était. Lui permettre de rester vous donne l'occasion de la connaître sans avoir à la justifier.

Le mantra sanskrit

Om jita rashi yatra jiva ratna swaha

Récitez le mantra et laissez le son occuper votre voix pendant que vous écoutez intérieurement. Le deuxième livre aborde l'humilité dans ce sceau. Vous pouvez respecter un obstacle sans dépenser toute votre énergie à le combattre. Faites-en l'essai avec un sentiment inconfortable. Lorsque vous cessez de vous opposer à sa présence, voyez quels choix s'offrent encore à vous.

Faites une pause dans la conversation

Repérez un moment où vous avez envie de répondre trop vite. Écoutez jusqu'au bout. Sentez le mouvement du ventre pendant une respiration, puis choisissez votre première phrase. Vous avez peut-être besoin de dire « Je ne suis pas d'accord ». Peut-être avez-vous besoin d'une minute de plus. Plus tard, rappelez-vous à quel moment vous avez pris conscience de l'impulsion. La reconnaître un peu plus tôt est un changement concret que vous pouvez emporter d'une conversation à l'autre.

CHAPITRE 4

SHA · Pouvoir

Laissez une décision tranquille vous conduire à l'action.

Comment une intention devient une action

Dans TOH, vous avez demandé « Qui suis-je ? ». Dans SHA, vous répondez « JE SUIS ». Dites ces mots et arrêtez-vous là un instant. Vous êtes déjà là avant de préciser ce que vous faites bien ou ce que vous aimeriez changer. De ce point de départ, vous pouvez poser une question pratique. Que choisissez-vous de faire ?

Prendre une décision et éprouver de l'enthousiasme au moment de la prendre sont deux expériences différentes. L'enthousiasme peut retomber bien avant la fin d'une tâche. Le pouvoir personnel comprend la capacité de revenir à une décision une fois l'enthousiasme passé. Choisissez une tâche assez petite pour sentir ce qui se passe quand vous décidez, commencez, faites une pause au besoin, puis reprenez. C'est ainsi que la détermination devient une sensation familière dans le corps.

Laissez la lumière rayonner vers l'extérieur

Tendez les pouces, les index et les auriculaires. Repliez les majeurs et les annulaires vers l'intérieur et entrecroisez-les. Comparez ce geste à celui de TOH. Le changement de doigts tendus indique clairement à vos mains que l'exercice a changé. Placez les bras de manière à laisser les épaules détendues.



SHA de face



SHA de profil

Portez l'attention sur le plexus solaire, la région souple juste sous le sternum. Laissez la lumière jaune doré qui remplissait votre corps dans TOH rayonner vers l'extérieur depuis ce point. Le deuxième livre décrit le plexus solaire comme un lieu à partir duquel l'énergie se distribue. Vous pouvez explorer cette image en donnant une direction à une décision claire. Respirez à l'aise en disant « JE SUIS ».

Si vous vous surprenez à bomber le torse pour vous sentir plus fort, relâchez la poitrine et répétez les mots. La décision est-elle toujours claire ? Essayez à voix plus basse. Quand vous relâchez un effort qui n'apporte rien à votre décision, il vous reste plus d'attention pour l'action elle-même.

Le mantra sanskrit

Om haya vajramanataya swaha

Récitez en pensant à une action et aux personnes qui en ressentiront les effets. La force comprend la responsabilité de ce que votre décision met en mouvement. À la fin du mantra, nommez une manière d'agir qui tienne compte de ces effets. Il faut parfois parler fermement. D'autres fois, il suffit de choisir un moment où vous pourrez accorder à la question toute votre attention.

Un engagement envers vous-même

Prenez un petit engagement envers vous-même pour aujourd'hui. Donnez-lui un début et une fin reconnaissables. « Après le repas de midi, j'écrirai un paragraphe » est assez précis pour que vous puissiez le vérifier. À la fin de la journée, regardez si vous avez tenu cet engagement. Si oui, remarquez ce qui l'a rendu possible. Sinon, repérez à quel moment votre projet a cessé de cadrer avec votre journée. Demain, vous pourrez prendre un engagement plus modeste et réessayer.

CHAPITRE 5

KAI · Soi

Accordez-vous le soin que vous accordez à une personne que vous aimez.

Pourquoi prendre soin de vous ?

Vous connaissez votre expérience de l'intérieur. Vous sentez la faim avant que quiconque sache que vous avez faim. Vous entendez les mots dont vous vous servez pour vous rabaisser, même quand vous ne dites rien à voix haute. Cela vous donne une responsabilité particulière. Vous pouvez percevoir un besoin encore discret et décider comment y répondre. C'est là que commence la pratique de l'amour de soi.

Nous n'avons pas tous les mêmes aptitudes, la même santé ni les mêmes conditions de vie. Aucune de ces différences ne permet de mesurer un être humain à l'aune d'un autre. Une personne qui débute peut faire une erreur que quelqu'un d'expérimenté éviterait. Qu'en découle-t-il ? Qu'elle a besoin d'une explication. L'erreur vous indique ce que vous pouvez lui enseigner. Elle ne dit rien de la quantité d'amour que l'un ou l'autre mérite de recevoir. Tenez le même raisonnement lorsque l'erreur est la vôtre.

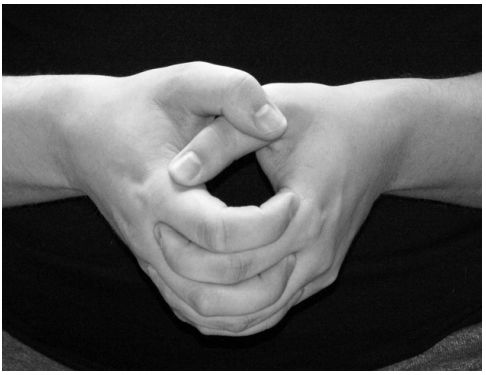
S'aimer, c'est accepter de rester de son propre côté assez longtemps pour comprendre ce dont on a besoin. Prendre soin de soi, c'est agir à partir de cette compréhension. Vous avez peut-être besoin de repos. Peut-être avez-vous besoin de reconnaître un tort et de le réparer. Dans les deux cas, vous pouvez prendre soin de vous tout en prenant au sérieux l'effet de vos gestes sur les autres.

Portez votre attention sur le cœur

Entrecroisez tous les doigts. Laissez le bout de chaque doigt reposer à la base du doigt correspondant de la main opposée. Gardez le contact léger. Portez l'attention au centre de la poitrine. Imaginez qu'une lumière dorée comme le soleil réchauffe la région du cœur, puis représentez-vous une sphère bleue autour du corps entier. Accordez un peu de temps à cette chaleur, même si, physiquement, vous ne sentez que votre respiration.



KAI de face



Les mains jointes de KAI

Dites « Je suis un être complet ». Vous pouvez être une personne à part entière et avoir besoin de repos, d'explications ou de compagnie. Laissez cette phrase inclure la part de vous qui vit une difficulté aujourd'hui. Observez ce qui se passe si vous dites « Je ressens de la fatigue » et laissez de côté la deuxième phrase habituelle sur tout ce que vous auriez dû accomplir. Le temps d'une respiration, vous avez devant vous un besoin auquel vous pouvez réellement répondre.

Le mantra sanskrit

Om namah samanta vajranam ham

Dans le deuxième livre, j'appelle le geste de KAI « les liens extérieurs ». Il attire votre attention sur la manière dont le monde vous parvient à travers votre expérience. Une voix s'élève et votre poitrine se serre. Vous pouvez sentir cette tension. Pour connaître l'intention de l'autre, vous devrez peut-être lui poser la question. Pendant la récitation, laissez la sphère bleue englober à la fois votre perception de la pièce et la chaleur au niveau du cœur. Prendre soin de vous peut vous rendre plus disponible à ce qui se passe autour de vous.

Choisissez le soin qui vous convient

Posez-vous trois questions courtes. Qu'est-ce que je ressens ? De quoi pourrais-je avoir besoin ? Que puis-je faire maintenant ? Si vous remarquez de la fatigue, fermer brièvement les yeux vous en apprendra peut-être davantage qu'une minute de plus à vous reprocher votre lenteur. Si vous ressentez de la solitude, envoyer un message pour demander de la compagnie conviendra peut-être mieux que vous coucher tôt. Après avoir agi, regardez ce qui a changé. Vous apprenez à prendre soin de vous avec plus de justesse à mesure que vous découvrez vos propres réponses.

CHAPITRE 6

JIN · Compréhension

Prenez le temps d'écouter une idée une deuxième fois.

À quoi reconnaît-on la compréhension ?

Vous pouvez retenir une phrase mot pour mot et avoir du mal à appliquer l'idée qu'elle contient. La compréhension devient plus facile à reconnaître quand vous essayez de passer à la pratique. Prenez la consigne de détendre les mains. Vous pourriez la répéter de nombreuses fois. Dès que vous découvrez que vous pouvez desserrer votre prise tout en gardant les doigts en place, vous savez quelque chose par expérience directe. Vous pourriez le montrer avec les mains avant de trouver les mots pour l'expliquer.

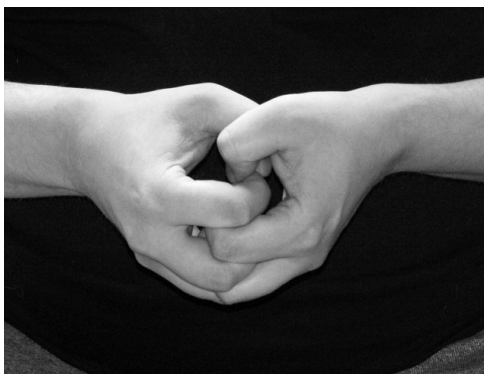
JIN vous apprend à prêter attention à cet instant de reconnaissance. Dans le deuxième livre, je décris une part de la compréhension qui précède les mots. Vous pouvez l'explorer avec une pensée ordinaire. Évoquez la forme d'une tasse. Vous reconnaissez l'objet et vous savez comment vous pourriez le tenir. Attendez une respiration avant de le nommer. Remarquez tout ce qui était déjà présent dans l'idée.

Laissez une idée prendre forme

Entrecroisez les doigts et repliez leurs extrémités dans l’espace entre les paumes. Laissez chaque doigt rejoindre le doigt correspondant de la main opposée, aussi loin que vous pouvez aller confortablement. Dans KAI, les extrémités reposaient à la base des autres doigts. Dans JIN, elles se rejoignent à l’intérieur des mains. Le deuxième livre appelle ce geste « les liens intérieurs ». Il peut vous rappeler d’écouter la manière dont une idée prend forme en vous.



JIN de face



L’intérieur du sceau JIN

Portez l’attention à la base de la gorge, au petit creux au-dessus du sternum. Gardez la sphère bleue de KAI lumineuse autour du corps entier. Dites « Je comprends ». Sentez comment les mots se forment, puis laissez une pause les suivre. Vous pouvez continuer à vous intéresser à une idée même si une partie vous échappe.

Essayez avec quelque chose que vous êtes en train d'apprendre. Rappelez-vous une consigne. Laissez son sens vous venir, puis exprimez-le dans vos propres mots. À quel endroit devenez-vous vague ? Revenez à cette partie. Il est plus facile d'explorer une lacune précise qu'un sujet entier que l'on a écarté parce qu'il semblait trop difficile.

Le mantra sanskrit

Om agnaya yanmaya swaha

Récitez le mantra sanskrit sans préparer en même temps votre explication. Laissez le son finir. Remarquez ce qui reste de l'idée lorsque vous gardez le silence. Quand vous reprenez une conversation, dites en une phrase ce que vous avez compris et donnez à l'autre la possibilité de vous corriger. Sa réponse vous permet de vérifier votre impression.

Essayez l'idée dans un nouveau contexte

Choisissez une idée de ce livre et mettez-la en pratique en dehors de la séance. Dans KYO, par exemple, vous avez appris à repérer la partie d'un résultat sur laquelle vous pouvez agir. Essayez d'appliquer cela à un changement dans votre emploi du temps. Lorsque vous retrouvez le même principe dans une autre situation, vous avez appris davantage que la formulation de l'exercice.

CHAPITRE 7

RETSU · Perception

Regardez à nouveau en vous plaçant du point de vue de quelqu'un d'autre.

Comment l'attention délimite ce que vous voyez

Ce que vous remarquez dépend en partie de l'endroit où vous dirigez votre attention. Regardez un objet proche. Ses contours et ses détails deviennent faciles à décrire. Sans déplacer les yeux, remarquez maintenant l'espace autour de lui. Vous prendrez peut-être conscience de quelque chose qui était là depuis le début. La pièce est restée la même. C'est l'étendue de votre champ d'attention qui a changé.

Une sélection semblable se fait quand vous vous rappelez un événement. Une remarque qui vous a contrarié est peut-être ce dont vous vous souvenez le plus clairement. Ce qui s'est passé juste avant a pu vous échapper. RETSU vous entraîne à passer du détail à son contexte et à revenir au détail. Cela vous aide aussi à reconnaître où finit l'observation et où commence l'interprétation.

Travaillez à deux distances

Fermez la main gauche sans serrer et dressez l’index gauche. Entourez-le des doigts de la main droite. Posez les extrémités du pouce et de l’index droits sur le bout de l’index gauche. Vérifiez l’orientation à l’aide de la photographie, puis laissez les mains à une hauteur confortable.



RETSU de face



Le contact des doigts de RETSU

Portez l’attention sur la saillie osseuse à l’arrière de la tête, là où le crâne rejoint la nuque. Dans le deuxième livre, ce point de concentration s’appelle la porte de Jade. Dirigez-y doucement votre attention en gardant la tête droite. Dites « Plusieurs niveaux ». Imaginez que la sphère bleue devient blanche et se divise en deux. Laissez la sphère extérieure s’élargir. Laissez la sphère intérieure se resserrer jusqu’à épouser la forme de votre corps.

Commencez par la limite la plus proche. Remarquez l'espace qu'occupent vos mains et votre corps. Incluez ensuite l'espace plus vaste qui vous entoure. S'il est difficile de garder les deux images à la fois, passez de l'une à l'autre. Avec le temps, vous pourrez peut-être garder à l'esprit la plus proche et laisser la plus vaste présente en arrière-plan. Ce changement d'attention constitue l'exercice.

Le mantra sanskrit

Om jyota-hi chandoga jiva tay swaha

Récitez en gardant à l'esprit l'espace le plus vaste. Consacrez ensuite une répétition à l'espace le plus proche. Remarquez lequel tend à vous échapper quand vous vous occupez de l'autre. La philosophie de RETSU vous invite à laisser une place à ce qui dépasse votre point de vue actuel. Au quotidien, cela signifie vous donner la possibilité d'apprendre quelque chose que votre position vous permet difficilement de voir.

Vérifiez une interprétation

Décrivez un événement réel en deux phrases courtes. Dans la première, dites ce que vous avez observé. « Ma question est restée sans réponse. » Dans la seconde, précisez le sens que vous y avez donné. « J'ai pensé que la personne était contrariée. » Cherchez un renseignement qui vous aiderait à faire la part des choses. Vous pouvez demander si l'autre a entendu votre question. Une perspective plus large s'ouvre parfois grâce à une aussi petite distinction.

CHAPITRE 8

ZAI · Créativité

Voyez ce qui se passe quand une condition change.

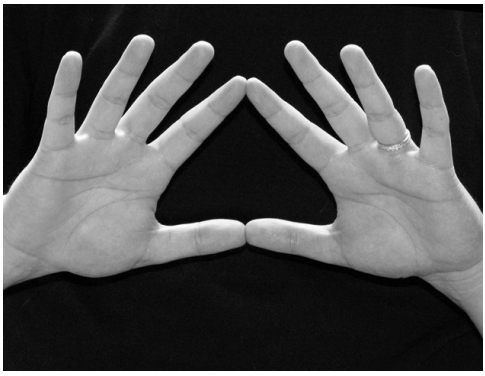
Comment une première idée peut en écarter une autre

Dès que vous reconnaissez un problème, une solution familière vous vient souvent à l'esprit. Cette familiarité a son utilité. Elle vous permet d'accomplir les tâches ordinaires. Elle vous porte aussi à accepter la première possibilité avant d'avoir vu ce qui pourrait fonctionner d'autre. ZAI vous invite à vous attarder aux conditions du problème pendant que la réponse reste ouverte.

La créativité commence avec un changement à votre portée. Une tâche peut exiger un endroit calme, mais faut-il l'accomplir à une heure précise ? Elle peut exiger deux personnes, mais faut-il qu'elles soient dans la même pièce ? Modifier une condition à la fois vous aide à voir quelles limites appartiennent à la tâche et lesquelles viennent de votre première idée.

Donnez de l’espace à l’imagination

Tournez les paumes vers l’avant et écartez les doigts. Joignez le bout des deux pouces, puis celui des deux index. Les pouces et les index dessinent un triangle. Laissez les autres doigts ouverts. Gardez les mains à une hauteur qui permet aux épaules de rester détendues.



Le triangle ouvert de ZAI

Portez l’attention au centre du front, à la hauteur du haut de l’arête du nez. Dites « Tout, partout ». Imaginez du blanc dans toutes les directions. Dans RETSU, vous distinguiez une sphère proche et une sphère lointaine. Pour ZAI, laissez leurs contours disparaître jusqu’à ce que tout le champ soit blanc. Si la silhouette d’un objet revient, laissez-la s’estomper et revenez au champ ouvert. Vous pouvez garder l’idée d’un espace blanc même si l’image est peu nette.

Dans le deuxième livre, ZAI invite à contempler les éléments de la création. Commencez par une propriété que vous pouvez observer. L'eau prend la forme de l'espace qui la contient. Dans un problème concret, qu'est-ce qui pourrait changer de forme tout en conservant sa fonction ? Après la séance, laissez une question de cet ordre occuper votre attention. Elle donnera à l'imagination quelque chose de précis à explorer.

Le mantra sanskrit

Om srija iva rutaya swaha

Gardez le champ ouvert pendant la récitation. Vous pouvez laisser une idée inachevée le temps d'une répétition. Ce bref intervalle d'incertitude laisse à une deuxième possibilité le temps d'apparaître. Si rien ne vous vient, terminez tout de même la séance. Vous pourrez choisir et faire vos essais dans le travail qui suivra.

Mettez une possibilité à l'essai

Écrivez en une phrase le résultat que vous souhaitez. Nommez deux façons de tenter de l'obtenir. Choisissez la plus petite partie d'une idée que vous pourriez essayer aujourd'hui. Par exemple, avant de réorganiser toute une pièce, dégagez une surface de travail et servez-vous-en une fois. Remarquez ce qui est devenu plus facile et ce que vous avez dû aller chercher. Ce que vous apprend un petit essai peut modifier votre prochaine idée.

CHAPITRE 9

ZEN · Paix

Laissez la pratique trouver son repos.

Comment laisser un exercice se terminer

Dans les huit premiers sceaux, vous avez donné quelque chose à faire à votre attention. Vous avez formé des gestes, répété des sons et construit des images. Dans ZEN, vous laissez ces activités se terminer. Après le dernier son, il y a un instant où vous entendez de nouveau les bruits de la pièce. Accordez votre attention à cet instant sans le remplir aussitôt d'une autre consigne.

Le mot à contempler ici est « Perfection ». Vous pouvez le comprendre à travers ce qui s'accomplit. Une respiration arrive à son terme. À cet instant, vous n'avez rien à lui ajouter pour en faire une respiration complète. Il vous reste peut-être du travail inachevé ou des sentiments dont vous vous occuperez plus tard. Vous pouvez laisser cet acte précis être achevé.

Relâchez l’image

Ouvrez la main droite, paume vers le haut. Repliez souplement les doigts de la main gauche et posez leurs jointures sur les doigts de la main droite. Joignez légèrement le bout des pouces. Laissez les mains reposer sur vos cuisses. Remarquez combien peu d’effort leur suffit pour garder le geste.



Les mains au repos de ZEN

Portez l’attention sur toute la partie supérieure de la tête. Dans le vocabulaire de Qi-Gong et Kuji-In, c’est la couronne. Rappelez-vous le champ blanc de ZAI. Puis cessez de le renouveler. Une image mentale tend à changer ou à s’effacer quand vous ne lui donnez plus rien à faire. Laissez-la suivre son cours. Vous pouvez même laisser passer l’envie de vérifier si elle s’est effacée.

Le deuxième livre se termine par une méditation sur le « non-mental ». Un esprit qui s'est appliqué à apprendre a besoin de temps pour s'apaiser. Tenter de chasser chaque pensée vous donne une nouvelle tâche dès que l'une d'elles apparaît. Quand vous remarquez une pensée, laissez-la être là. Vous n'avez pas à lui fournir sa prochaine phrase. Continuez à respirer et voyez ce qui se passe si vous la laissez tranquille.

Le mantra sanskrit

Om arapacana dhi

Récitez le mantra à voix douce. Écoutez la dernière syllabe jusqu'au bout. Relâchez la bouche et restez avec le silence qui suit. Les bruits de la pièce peuvent faire partie de ce repos. Si vous commencez une nouvelle répétition par habitude, terminez-la doucement et faites une autre pause. Vous apprenez que vous pouvez accorder librement votre attention et aussi la laisser reposer.

Reprenez vos activités

Ouvrez les mains. Sentez l'appui sous vos pieds et sous votre bassin. Regardez autour de vous avant de vous lever. Si quelque chose vous attend, choisissez votre première action et accordez-lui votre attention. Dans la vie courante, l'un des signes de cette pratique est votre capacité à cesser de repasser une tâche terminée assez longtemps pour être disponible à la suivante. C'est une expérience modeste et accessible de la paix.

PRATIQUE DE RÉVISION

Une séance avec les neuf sceaux

Réunissez les neuf gestes et emportez la pratique dans votre journée.

Enchaînez les neuf sceaux

Lorsque vous reconnaissez les gestes un à un, pratiquez-les dans l'ordre. Accordez à chaque sceau assez de temps pour vous rappeler son enseignement. À la fin d'une récitation, dénouez doucement les doigts. Trouvez la position suivante avant d'ajouter les nouveaux mots et le point de concentration. Ces courtes transitions vous aident à percevoir ce qui se prolonge du sceau précédent et ce qui change.

Commencez par RIN. Sentez la base du corps, imaginez que la lumière rouge s'y rassemble et reconnaissez la confiance. Dans KYO, ramenez l'attention au bas du ventre et laissez la lumière orangée rayonner vers l'extérieur en considérant ce que vous pouvez faire. Dans TOH, sentez l'intérieur du ventre et laissez la lumière dorée se diffuser en vous. Donnez à vos sentiments le temps de se préciser. Dans SHA, le même or rayonne vers l'extérieur à partir du plexus solaire. Donnez une direction à une décision.

Dans KAI, laissez la lumière dorée réchauffer le cœur et imaginez la sphère bleue autour de vous. Demandez-vous de quoi vous avez besoin et songez à un geste qui vous ferait du bien. Dans JIN, gardez la sphère bleue, déplacez l'attention vers la base de la gorge et écoutez la compréhension qui précède les mots. Dans RETSU, portez l'attention à l'arrière de la tête. La sphère devient blanche et se divise. Incluez à la fois ce qui est proche et l'espace plus vaste.

Dans ZAI, portez l'attention au front. Laissez les contours se dissoudre dans le blanc, dans toutes les directions. Faites une place à une possibilité que vous n'avez pas encore imaginée. Dans ZEN, posez les jointures de la main gauche dans la main droite et portez l'attention au haut de la tête. Laissez l'image et la récitation prendre fin. Accordez-vous quelques respirations tranquilles avant de vous lever.

Où consacrer une minute de plus

Demandez-vous quel élément vous a demandé le plus d'effort pour le garder à l'esprit. Si vous avez perdu la position des mains, regardez la photographie et refaites lentement le geste. Si les mots vous sont venus facilement mais que l'enseignement vous a échappé, mettez les mots de côté un instant. Rappelez-vous un moment où vous avez ressenti cette qualité, puis récitez en gardant cette expérience présente. Ce sont des difficultés différentes, qui appellent des ajustements différents.

Vous pouvez aussi choisir un sceau en fonction de ce qui se passe dans votre vie. Si vous avez une décision à prendre, consacrez un peu plus de temps à SHA. Si vous avez tendance à négliger votre fatigue, accordez ce temps à KAI. Les jours où vous ne disposez que de quelques minutes, une séance attentive consacrée à un seul sceau est une pratique complète en soi.

Remarquez ce qui se prolonge dans votre journée

À la fin, notez une chose que vous avez observée pendant la séance et une chose que vous avez essayée ensuite. Soyez assez précis pour reconnaître un changement lorsqu'il se produit. « Mes mains se sont détendues et ma décision est restée claire. » Plus tard : « J'ai tenu l'engagement que j'avais pris pour cet après-midi. » Dans une semaine, ces deux lignes vous en apprendront plus sur votre pratique qu'une note donnée à la qualité de votre méditation.

Pour approfondir les cinq éléments de chaque sceau, je vous recommande Kuji-In pour tous. Si le lien entre le mouvement, la respiration et la méditation vous intéresse, poursuivez avec Qi-Gong et Kuji-In. J'y développe les exercices de qi-gong et la philosophie de ces neuf pratiques. Quand vous refermerez le livre, formez un sceau et accordez-lui votre attention. Laissez quelque chose de ce que vous avez appris pendant cette séance trouver sa place dans votre journée.