

LEO & LENNY FEDERER
PREMIÈRE SORTIE
OFFICIELLE **NOS PHOTOS**



LE GRAND GUIDE MÉDITATION

16 PAGES SPÉCIALES

TEST QUELLE
PRATIQUE
CHOISIR?

LES PRINCIPALES
TECHNIQUES
EXPLIQUÉES

56
ADRESSES
EN SUISSE
ROMANDE



Le zen, être présent ici et maintenant à ce que l'on fait



Claude Weber pratique le zen depuis 1981 au sein de l'Association zen internationale. Ordonné moine en 1986 par le maître Mokusho Senku, il codirige depuis le dojo de Lausanne créé il y a plus de quarante ans.

Zen est la prononciation japonaise du mot chinois *ch'an* dérivé lui-même du terme sanskrit *dhyana* qui désigne la pratique de la méditation assise telle que l'a pratiquée le Bouddha historique, Shakyamuni, au VI^e siècle avant notre ère. Dernièrement, lors d'une retraite de trois mois que j'ai faite au Japon, un matin, à 5 h, il y eut un *mondo* (questions et réponses entre le maître et le disciple). Ne sachant quasiment pas un mot de japonais, j'ai alors demandé: «Qu'est-ce que le

zen?» Et le maître de répondre: «Il n'y a rien que l'on puisse nommer ainsi.» Les maîtres zen ont souvent recours à des formules paradoxales pour briser l'attitude conventionnelle de leurs disciples afin qu'ils changent leur habitude de pensée et qu'ils renoncent aux raisonnements purement intellectuels. Ainsi, à la même question «Qu'est-ce que le

zen?» un autre maître, Joshu, répondit au disciple qui la posait: «As-tu fini ton repas?» «Oui», répondit le novice. «Alors, va laver ton bol!» Car, pour le zen, être ici et maintenant, totalement présent à ce que l'on vit est essentiel. Or, la plupart des gens pensent exactement le contraire. Ils imaginent qu'en méditant ils pourront fuir la réalité de leur existence quotidienne et de la société dans laquelle ils vivent. Alors que l'expérience du zazen

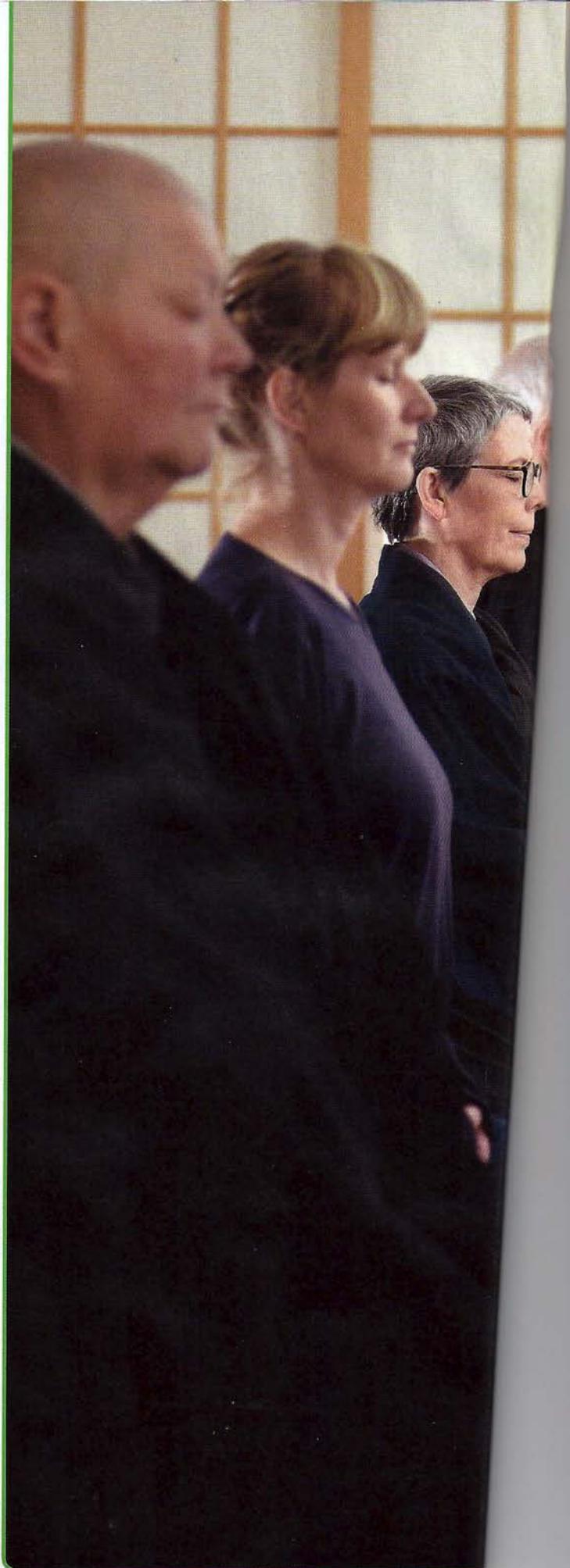
(méditation assise) permet au contraire de réaliser que c'est dans les actions les plus simples de la vie que l'ultime réalité se manifeste. Le zen est unique parmi les diverses écoles du bouddhisme par l'accent qu'il porte sur une compréhension directe, non intellectuelle de la réalité à travers la pratique de zazen. Maître Taisen Deshimaru, qui introduisit le zen en Europe à la fin des années 60, déclarait: «L'essence du zen, c'est zazen et si l'on vous demande d'expliquer le zen, simplement, montrez tous

les aspects de la posture... assis, jambes croisées, dos droit, nuque tendue, menton rentré.» En ce sens, la méditation assise, avec une attention précise portée à la posture, à la respiration et à l'apparition-disparition des pensées, constitue le cœur du zen. Et sa pratique régulière permet

«Toujours être à ce que l'on fait, tel est, inchangé, l'esprit du zen»

Taisen Deshimaru

d'apaiser et de clarifier l'esprit et de créer une véritable stabilité de l'être au milieu des tourments de l'existence. Cela dans le respect des préceptes bouddhistes et en agissant toujours pour le bien de tous les êtres vivants. Et à tous ceux qui pensent qu'ils n'ont pas de temps à consacrer à la méditation, je confierai cette dernière citation de Maître Mokusho Senku: «Pratiquez une heure par jour et il vous reste encore 23 heures.»





TÉMOIGNAGE

«La pratique m'allège l'existence»

Véronique, 52 ans, est enseignante à Lausanne. Pratiquante du zen depuis vingt-six ans, elle a reçu l'ordination de nonne en 2010.

Qu'est-ce qui vous a amenée à pratiquer la méditation?

J'avais commencé le karaté avec mon mari et je me suis cassé le pouce assez rapidement. En même temps, je m'étais mise à lire des livres sur le zen. Et, comme j'ai ressenti le besoin de m'ancrer dans une pratique spirituelle ne se limitant pas à la lecture de quelques ouvrages théoriques, j'ai poussé la porte du dojo de Lausanne pour assister à une initiation. Vingt-six ans plus tard, j'y suis toujours, en compagnie de mon mari, et le karaté est passé à la trappe. Mais ce qui m'a vraiment marquée, la première année, ce sont les trois sessions de dix jours de méditation que j'ai effectuées au temple de la Gendronnière, en France, où se réunissent l'été les pratiquants de l'AZI (Association zen internationale). Imaginez deux cents pratiquants, dans un dojo, méditant en silence... Il se dégage une telle force, une telle énergie...

Comment méditez-vous?

Je me lève à 5 h 10 et me rends au dojo de Lausanne deux à trois fois par semaine pour faire zazen. C'est une très belle manière de commencer une journée. Et je me rends quatre fois par an au temple de Weier-swiller en Alsace pour des sessions de trois jours ou plus dirigées par mon maître, Olivier Reigen Wang-Genh. Ces séjours au temple sont importants car ils permettent une pratique de la présence ici et maintenant tout au long de la journée. Le zen ne s'arrête pas à la porte du dojo. Participer à une cérémonie, manger ensemble en silence, faire la vaisselle ou entasser du bois, faire la fête à la fin d'une session... ce peut être également des occasions de méditer. Dans le zen, la pratique collective et le partage avec les autres sont essentiels.

Qu'est-ce que cela vous apporte?

Trop de choses pour pouvoir toutes les citer. Mais je crois surtout que cela m'enlève des choses superflues, que la pratique m'allège l'existence. Dans le zen, on dit qu'une pratique authentique doit être «Mushotoku», sans but et sans esprit de profit. Mais j'ai eu récemment un accident de scooter assez grave et, lorsque je me suis retrouvée allongée sur le bitume avec une épaule en compote, j'ai beaucoup mieux accepté et supporté la douleur en me recentrant sur moi-même et en me concentrant sur ma respiration. Ce sont ces moments difficiles de l'existence qui vous confortent dans la voie.

OÙ MÉDITER? NOS ADRESSES

MINDFULNESS

Le cours MBSR se déroule au rythme de huit rencontres hebdomadaires et d'une journée de pratique en pleine conscience et silence après la sixième rencontre. Les rencontres hebdomadaires durent deux heures et demie et la journée de pleine conscience dure sept heures. A cela s'ajoute, pendant toute la durée du cours, une pratique quotidienne à domicile de 45 minutes. La pratique à la maison se fait à l'aide d'enregistrements audio et d'un manuel établi et mis à disposition par le formateur ou la formatrice. La plupart des formateurs proposent également des cours individuels. Le coût de la formation rémunère des enseignants qui ont souvent une formation de psychologue.

LAUSANNE ET LUTRY (VD)

Pierre Gallaz

Contact par e-mail par le biais du site

www.enpleineconscience.ch

Horaires: cours collectifs le lundi soir, le mardi soir et le mercredi après-midi.

Coût: 600 fr.

Barbara Guidetti

© 078 951 28 48

www.enpleineconscience.ch

Horaires: à partir de mi-février les mardis et mercredis soir à Lausanne ou Lutry.

Coût: 580 fr.

LAUSANNE ET VEVEY (VD)

Lothar Bielke et Maria Martinez Alonso

© 079 916 74 36

www.pleineconscience-mindfulness.ch

Horaires: cours MBSR les mercredis et jeudis soir (en français) et les jeudis (en anglais); les lundis en fin d'après-midi à Vevey.

Coût: 600 fr.

LAUSANNE, VEVEY ET CLARENS-MONTREUX

Jana Pittet

© 079 519 61 25

www.mindfulness-mbsr.ch

Horaires: les lundis soir à Lausanne, les mardis soir à Vevey, les mercredis à Clarens-Montreux.

Coût: 600 fr.

BELFAUX (FR)

Eliane Mazzoleni

© 079 512 12 40

www.enpleineconscience.ch

Horaires: cours hebdomadaires les jeudis et mardis soir, journée pleine conscience le samedi.

Coût: 580 fr.

GENÈVE (GE)

Manolita Farolan Doise

www.mindfulness-geneve.com

Horaires: prochain cours le jeudi soir de mi-mars à mi-mai rue Goetz-Monin (présentation le 5 mars).

Coût: 600 fr.

Jean-Philippe Jacques

Rue des Plantaporrêts 3

info@ressource-mindfulness.ch

www.ressource-mindfulness.ch

Horaires: prochaine session de cours en avril (inscriptions courant décembre).

Coût: 560 fr.

Françoise Stuckelberger

© 079 203 83 17

www.mbsr-ge.ch

Horaires: les mardis soir (cours de Rive) et les lundis soir (Carouge).

Coût: 560 fr.

Caroline Werner

Rue des Plantaporrêts 3

© 078 868 89 46

www.mindfulness-medicine.ch

Horaires: les mercredis soir.

Coût: 590 fr.

BIENNE (BE)

Ingeborg Mösching

K. Neuhastrasse 10

© 032 322 26 05

www.mbsr-biel.ch

Horaires: les mardis soir (3 sessions: mars-avril, septembre-octobre et novembre-décembre).

Coût: 720 fr.

LA MÉDITATION TRANSCENDANTALE

La formation inclut un entretien gratuit d'information, 4 séances d'apprentissage de 1 h 30 environ, puis un suivi personnalisé. Une fois formé, le pratiquant est encouragé à méditer quotidiennement de 15 à 20 minutes matin et soir. Des cours en privé ou en petit groupe ont lieu tout au long de l'année, en fonction de la demande et des disponibilités de chacun. Le coût de la formation inclut le cours de base et tout le suivi nécessaire durant la première année. Il s'échelonne de 400 fr. pour un jeune enfant à 1800 fr. pour une personne disposant d'un bon revenu. Une partie de cet argent rémunère les enseignants, le reste contribue à la recherche scientifique et à l'enseignement dans les pays moins favorisés.

GENÈVE (GE)

Institut Maharishi

- Philippe Mercanton

- Claude Newell-Lesslauer

- Léonard Stein

Au. Wendt 56, © 022 733 31 42

www.mt-geneve.ch

LAUSANNE (VD)

Virginie Courvoisier

© 078 788 34 23

www.mtlausanne.wordpress.com

LA CHAUX-DE-FONDS (NE)

Victoire Habraken

Rue des Terreaux 18

© 079 458 70 29

www.mt-arcjurassien.ch

LE ZEN

La pratique de la méditation zen étant d'essence collec-

tive, les dojos de Suisse romande proposent plusieurs séances de méditation assise hebdomadaires. Celles-ci durent entre une heure et une heure et demie et sont entrecoupées de quelques minutes de méditation en marchant (kin-hin). Des séances d'initiation sont également proposées ainsi que des sessions de méditation (sesshin) d'un ou plusieurs jours. Les enseignants sont bénévoles et l'argent perçu sert à payer le loyer des lieux de pratique.

LAUSANNE (VD)

Sambo Dojo

Galerie Saint-François, entrée C

© 021 311 16 61

www.zenlausanne.ch

Huit zazens hebdomadaires, horaires sur le site, initiation le samedi à 17 h.

Prix: 13 fr. par séance (10 fr. étudiants ou chômeurs).

CLARENS (VD)

Dojo Sansui

Rue du Port 4

© 021 961 98 00

www.dojosansui.ch

Trois zazens hebdomadaires (horaires sur le site).

GLAND (VD)

Groupe de zazen de la Côte

Rue du Perron 2b, bâtiment G

© 079 508 57 34

Zazen le mardi à 20 h.

Prix: 12 fr. par séance.

GENÈVE (GE)

Dojo zen de Genève

Avenue Calas 16

© 022 789 32 93

www.zen-deshimaru.ch

Six zazens hebdomadaires, horaires sur le site, initiation le samedi à 9 h.

Prix: 12 fr. par séance.

Suimei Shoja

Atelier Centre Zen Soto

Rue Prévost-Martin 51

© 032 914 37 59

www.zen-soto.ch

Le mardi à 19 h et le mercredi à 6 h 30.

Prix: 50 fr. par mois pour 8 séances.

LA CHAUX-DE-FONDS (NE)

Centre zen

Rue Daniel-Jeanrichard 35
☎ 032 914 37 59
www.zen-soto.ch

Six zazen par semaine, horaires sur le site.

Prix : 12 fr. par séance.

LE CERNEUX-PÉQUIGNOT (NE)

Ryokuinzan Kōtsu-ji

Bétod 72
☎ 032 936 10 19
www.zen-soto.ch

Cinq zazen par semaine, horaires sur le site.

Prix : 12 fr. par séance.

NEUCHÂTEL (NE)

Groupe de zazen de Neuchâtel

Salle Rouge, Centre de l'Évole 27
www.zen-soto.ch

Zazen le jeudi de 19 h à 20 h.

Prix : 12 fr. par séance.

CONTHEY (VS)

Association Soto Zen Valais

Route des Rottes 26
☎ 027 346 25 74
www.dojo-zen.ch

Horaires : le mercredi de 19 h 30 à 21 h.

Prix : 10 fr. par séance.

ÉCUBLENS (VD)

Sangha du Lac (zen vietnamien, Thich Nhat Hanh)

Pagode vietnamienne Linh Phong, chemin des Vignes 24
☎ 021 320 36 58
www.sangha-du-lac.ch

Méditations guidées les mercredis de 19 h à 22 h. Également à Genève le mardi de 19 h 30 à 21 h 45 (078 601 63 07).

Prix : offrande.

VIPASSANA

Vipassana est une technique de méditation qui peut être enseignée par des maîtres ou enseignants de différentes lignées selon des techniques et un encadrement qui peuvent varier considérablement.

GENÈVE (GE)

Centre Vimalakirti

Rue Henri-Frédéric-Amiel 10
☎ 022 345 12 51
www.vimalakirti.org

Ce centre consacré à la pratique de diverses méditations bouddhistes est ouvert à tous et se veut laïque. Les méditations ont lieu tous les mardis de 19 h 30 à 21 h 15. Des week-ends et des stages en résidence sont également organisés.

Prix : donations pour le centre et les enseignants.

LAUSANNE, BULLE, FRIBOURG

Anne Michel

Chemin du Flon 20
Oron-la-Ville
☎ 021 653 71 63
www.mudita.ch

Anne Michel pratique la méditation vipassana depuis 1973. Elle s'est formée auprès de plusieurs enseignants monastiques et laïques, dans la tradition theravada et tibétaine. Programme des méditations hebdomadaires, des journées de méditation et des retraites résidentielles sur le site.

Prix : donations pour le centre et les enseignants.

MONT-SOLEIL (BE)

Centre Dhamma Sumeru

Mont-Soleil 140
☎ 032 941 16 70
www.sumeru.dhamma.org

Ce centre enseigne une technique de méditation vipassana élaborée par S. N. Goenka durant des sessions en résidence de 10 jours. Les participants doivent s'engager à respecter de nombreuses règles impératives: silence, séparation des hommes et des femmes, interdiction de tout contact physique, de toute distraction et de toute communication avec l'extérieur, etc.

Prix : donations.

D'AUTRES VOIES À EXPLORER

LE YOGA

Il y a deux ou trois ans, des yogis américains ont réclamé l'inscription de leur discipline aux Jeux olympiques! L'illustration par l'absurde d'une dérive où l'une des six voies ancestrales de la connaissance dans la philosophie indienne se réduit à une simple gymnastique orientée vers le bien-être et la performance. Car le yoga est en réalité un art de vivre qui comporte de nombreux outils dont la méditation. La posture n'est pas un but mais un moyen, une préparation du corps à la posture de méditation. Et la transformation du corps doit s'accomplir en parallèle avec celle de l'esprit. Le corps, le souffle, l'esprit sont les trois piliers sur lesquels travailler en yoga. C'est pourquoi le vrai yoga inclut des séances de méditation où le pratiquant apprend à observer ses pensées pour mieux se connaître lui-même. Car, comme l'on crée ses propres états mentaux, on arrive petit à petit en observant à les «décréer». Et c'est en stabilisant et en pacifiant son esprit que l'on peut développer l'attitude adéquate pour vivre mieux. Ci-dessous, vous trouverez une liste non exhaustive de centres où l'enseignement du yoga s'inscrit dans une démarche autant spirituelle que corporelle.

LAUSANNE (VD)

Institut de yoga et d'ayurveda Samgati

L'institut dirigé par Malek Daouk, pionnier du yoga en Suisse romande.
Avenue Mon-Loisir 13
☎ 079 519 61 25
www.samgati.ch

Horaires : cours de méditation les jeudis de 18 h 30 à 20 h.

Yogashala

Rue de Bourg 27
☎ 079 463 52 74
www.yogashala-lausanne.ch

Plusieurs enseignants dont Christine Jaccoud, élève de Jean Lechim.

Horaires : le mercredi de 19 h 15 à 20 h 30, pranayama et méditation avec Christine Jaccoud.

Espace pour soi

Traversière 3
☎ 021 653 71 63
www.espacepoursoi.ch

Un espace au centre de Lausanne partagé par différents enseignants.

Horaires : cours de méditation vipassana avec Anne Michel le lundi de 17 h à 19 h et de 19 h 30 à 20 h 30.

NYON (VD)

Temple du yoga

Route de Divonne 4
☎ 076 375 45 36
www.templeyoga.ch

Alain Schwab, élève de Jean Lechim, dirige ce centre.

Horaires : programme des cours sur le site.

GENÈVE (GE)

Atelier de yoga

Rue Goetz-Monin 24
☎ 076 332 93 57
www.yoga-geneve.ch

Sandra Piretti, élève de Jean Lechim, dirige ce centre.

Horaires : programme des cours sur le site.

Satie & Upekkha Yoga

Rue de la Faucille 12
☎ 078 625 02 02
www.satie-upekkha-yoga.ch

Un centre proposant une approche alliant l'iyengar, le vinyassa et la méditation vipassana.

Horaires : programme des cours sur le site.