

Mesdames et messieurs, bonjour. Tout d'abord, je voudrais vous remercier pour votre participation à ce séminaire d'initiation à l'Anicca.

Je suis Koichiro Takigami, fondateur et grand maître instructeur de l'Anicca.

Je vais d'abord commencer par vous expliquer l'origine du mot Anicca.

Celui-ci vient du mot pali Anicca (Anitya). Le pali était une des langues parlées dans le royaume de Magadha au Nord de l'Inde où est né le bouddhisme. A sa mort, Bouddha avait laissé un testament dans lequel il indiquait sa volonté de transmettre son enseignement non pas en Sanskrit qui était la langue des brahmanes, mais en pali qui était la langue du peuple. L'enseignement de Bouddha fut résumé par ses disciples et transmis oralement. Ce n'est que plusieurs centaines d'années après la mort de Bouddha, à l'époque hellénistique, que son enseignement fut mis par écrit. Le Canon pali est celui qui est encore enseigné de nos jours au Sri Lanka, à Myanmar et en Thaïlande en tant que bouddhisme originel.

En revanche, une fois la rédaction du Canon pali achevée, les sutras du Grand Véhicule comme le sutra du Lotus firent leur apparition. En arrivant en Chine, les sutras du Grand Véhicule se sont assimilés au taoïsme et ont donné différents courants comme le Zen, l'Ecole de la Terre Pure ou le bouddhisme ésotérique qui ont été introduits au Japon.

Pour en revenir au mot Anicca, celui-ci signifie impermanence. Dans l'enseignement de Bouddha, l'impermanence est l'état selon lequel tout n'est que changement. C'est en participant à un stage d'entraînement de neuf jours à la méditation Vissapana qui est la pratique méditative du bouddhisme originel que j'ai pu acquérir la maîtrise de l'Anicca. En effet, tandis que je méditais le matin du cinquième jour de ce stage, j'ai senti toutes mes sensations physiques disparaître et me suis alors éveillé à un état de conscience pure. Je pense que c'est à ce moment-là que j'ai atteint l'Anicca.

Vipassana signifie vision profonde. Parmi les différentes pratiques méditatives, on trouve la méditation concentrée, appelée Samatha, ainsi que la méditation contemplative. On dit que bien que Bouddha fut un expert en méditation concentrée, il jugea celle-ci insuffisante pour atteindre l'Eveil et mit au point la méditation contemplative appelée Vipassana qui lui permit d'atteindre l'Eveil.

Dans la pratique du yoga Ashtanga, le Samatha correspond au Samadhi, c'est-à-dire l'état ultime, mais dans le bouddhisme originel, on utilise la méditation concentrée pour apaiser l'esprit en tant qu'étape préliminaire à la méditation Vipassana. Ce n'est qu'une fois l'esprit suffisamment apaisé grâce à la pratique du Samatha que l'on peut passer à celle du Vipassana. Cependant, à notre époque, en

raison d'un manque de temps, trop de gens ont tendance à vouloir tout de suite pratiquer le Vipassana en négligeant la pratique du Samatha.

Ce que nous contemplons lors de la méditation contemplative, c'est notre moi. Concrètement, nous contemplons ce à quoi nous pensons, ce que nous ressentons à ce moment-là. Nous croyons agir d'habitude selon notre volonté, mais en réalité, bien souvent nous agissons de façon impulsive à cause de quelque chose enfouie dans le subconscient. Par exemple, il n'est pas rare de perdre toute vigilance lorsque des idées jaillissent spontanément.

Quand on réfléchit intentionnellement à quelque chose, comme lors de l'élaboration d'un projet de travail ou de vacances, il n'y a pas le moindre problème, mais si l'on se met à élaborer des scénarios à partir de pensées impulsives, comme se réjouir à l'idée du succès d'une vengeance imaginaire provoquée par le souvenir d'une attaque commise par autrui, ou être saisi d'angoisse et de pessimisme à l'idée de l'avenir, là est le problème. Dans le bouddhisme, on appelle cet état-là, le délire.

Le délire nous fatigue énormément l'esprit. Celui-ci nous empêche de nous concentrer sur ce que l'on fait et à force de nourrir des idées négatives, on finit par devenir dépressif et suicidaire.

Quelles sont les causes à l'origine de ce délire ? Ce sont les souvenirs de nos émotions enfouies dans le subconscient. Des émotions négatives comme la culpabilité, la peur ou la rancune se tapissent au fond du cœur. Lorsque nous faisons des expériences traumatisantes ou que l'on est longtemps forcé de subir des expériences indésirables, on finit par nier les émotions ressenties à ces occasions afin de ne plus se les remémorer. Cependant, nier des émotions ne les fait pas disparaître pour autant, au contraire, cela ne fait que les refouler dans le subconscient. Même s'il s'agit d'événements d'un passé lointain, les émotions ressenties à ce moment-là restent dans le subconscient et leur souvenir finit par avoir des répercussions sur notre vie actuelle.

Si comme on le dit, la réalité que nous vivons n'est que le reflet de nos émotions, vivre des expériences indésirables signifierait que les causes qui provoquent cette réalité se trouvent dans nos émotions. Si notre inconscient abrite de la culpabilité, nous ferons l'expérience d'événements qui démontreront l'existence de cette culpabilité. Si notre inconscient abrite de l'angoisse, nous ferons l'expérience d'événements qui démontreront l'existence de cette angoisse.

L'objectif de la méditation est d'apprendre à se connaître soi-même, mais plus concrètement cela signifie se libérer en prenant conscience des souvenirs des émotions passées enfouies dans le subconscient. En effet, c'est en se libérant des émotions indésirables du passé que l'on se libère du passé.

En pratiquant la méditation contemplative, le fond du cœur finit par nous devenir clair et net à l'image d'une eau croupissante qui deviendrait limpide. Et c'est en prenant conscience du souvenir des émotions cachées et invisibles jusque là que l'on parvient à se libérer du passé.

### 【Explication de ce qu'est la méditation】

#### 1. La méditation marchée

A présent nous allons pratiquer ensemble la méditation.

D'abord, je vais vous expliquer la façon de pratiquer la méditation marchée, une des formes de la méditation Vipassana.

D'abord, bien redresser le dos et se tenir droit.

Se tenir légèrement les mains croisées à l'avant ou à l'arrière. Regarder devant soi sans fermer les yeux.

Prononcer mentalement "pied droit". Et à l'instant où vous prononcez ces mots, concentrer son attention sur les sensations du pied droit.

Prononcer mentalement "lever" et lever le pied droit.

Prononcer mentalement "déplacer" et déplacer le pied droit vers l'avant.

Prononcer mentalement "reposer" et reposer le pied droit.

De la même façon, prononcer mentalement "pied gauche" et concentrer son attention sur les sensations du pied gauche.

Prononcer mentalement "lever" et ressentir les sensations du pied gauche tandis que vous le levez.

Prononcer mentalement "déplacer" et ressentir les sensations du pied gauche tandis que vous le déplacez vers l'avant.

Prononcer mentalement "reposer" et ressentir les sensations du pied gauche tandis que vous le reposez.

Essayons de marcher comme ça.

Si vous êtes sur le point de vous cogner contre le mur, prononcer mentalement “arrêter” et s’arrêter.

Ressentir les sensations de vos pieds pendant que vous êtes à l’arrêt.

Prononcer mentalement “tourner le pied droit” et ressentir les sensations du pied droit tandis que vous le tournez.

Prononcer mentalement “tourner le pied gauche” et ressentir les sensations du pied gauche tandis que vous le tournez.

Répéter plusieurs fois l’opération en changeant de direction.

Si pendant que vous marchez vous vous rendez compte que vous êtes en train de réfléchir à autre chose, ignorer ces pensées en prononçant mentalement “réflexion, réflexion”, puis revenir aux sensations de vos pieds.

Si vous vous sentez déranger par un bruit, ignorer ce bruit en prononçant mentalement “bruit, bruit”, puis revenir aux sensations de vos pieds.

C’est ainsi que l’on pratique la méditation en marchant.

Aujourd’hui, nous allons pratiquer cette méditation marchée pendant 10 minutes.

## 2. La méditation assise

Maintenant, je vais vous expliquer la pratique de la méditation assise, une des formes de la méditation Vipassana.

Redresser le dos et s’asseoir en ayant l’os coxal bien contre le sol. Vous n’avez pas besoin de croiser les jambes en position du lotus ou demi-lotus. Asseyez-vous de façon détendue sans croiser les jambes afin de pouvoir rester assis le plus longtemps possible. Je vous recommande d’utiliser deux zabutons, plier l’un en deux, le poser sur l’autre et les placer sous les fesses. Vous pouvez soit croiser les mains devant le bassin, soit les poser sur les genoux. Faites ce qui vous semble le plus confortable.

Au fait, dans la pratique du zazen, parmi les mudras (position des mains) les plus souvent utilisés, on trouve le “mudra cosmique” et celui de l’école Haku’in. Le mudra cosmique correspond à la main gauche qui repose sur la main droite avec les pouces qui se rejoignent.

Dans la position de l'école Haku'in, le pouce gauche est serré entre le pouce et les 4 doigts de la main droite.

Tout d'abord, fermer les yeux et se détendre en respirant profondément 2 ou 3 fois.

Ressentir les sensations de l'ensemble du corps. Même si vous avez le droit de vous concentrer sur une partie qui vous tourmente, veuillez toujours revenir aux sensations de l'ensemble du corps.

Si vous vous rendez compte que vous êtes en train de réfléchir à autre chose, ignorer ces pensées en prononçant mentalement "réflexion, réflexion", puis revenir aux sensations de l'ensemble du corps.

Si vous vous sentez déranger par un bruit, ignorer ce bruit en prononçant mentalement "bruit, bruit", puis revenir aux sensations de l'ensemble du corps.

Aujourd'hui nous pratiquerons la méditation assise pendant 30 minutes.

### **【Partage】**

C'était comment ?

Pourriez-vous partager vos impressions sur ce que vous avez ressenti en pratiquant la méditation ?

### **【Qu'est-ce que l'Anica ?】**

#### 1. Une méditation pratiquée à deux

L'Anica est une méditation qui se pratique à deux, contrairement à la méditation traditionnelle qui se pratique seul et dont le champ d'observation du cœur reste limité, en raison d'un point de vue unique.

En tant qu'outil permettant de se connaître soi-même, la méditation pratiquée seul est sans aucun doute efficace, mais possède un sérieux défaut. A l'image de notre dos qui est nous visuellement inaccessible, des éléments qui se tapissent au fond du cœur nous sont inaccessibles. On peut pratiquer la méditation pendant des dizaines d'années, ces éléments nous resteront probablement inaccessibles.

La raison est qu'il y a en chacun de nous des éléments que l'on refuse de voir. L'Homme est une créature intéressante, il connaît relativement bien les autres,

mais ne se connaît quasiment pas lui-même. C'est pourquoi il essaie de se comprendre lui-même à travers la pratique de la méditation, mais étant lui-même réticent à voir ce qu'il ne veut pas voir, il lui devient très difficile de se voir tel qu'il est de façon objective. C'est là que m'est venue l'idée de pratiquer la méditation à deux. Il s'agit de l'Anica.

L'Anica est une pratique méditative dans laquelle le thérapeute ressent ses sensations et celles du patient par imposition des mains sur le corps de celui-ci. Quand le thérapeute entre en phase de méditation profonde, celui-ci entraîne avec lui la conscience du patient qui entre lui aussi en phase méditative. C'est ainsi que le patient prend conscience de l'existence de certaines pensées et émotions qu'il avait dans le cœur et dont il ne se rendait pas compte dans la vie de tous les jours. Il découvre non seulement des émotions négatives qu'il ne voulait pas ressentir et dont le couvercle était solidement fermé, mais il prend également conscience de l'existence dans son cœur d'émotions de personnes avec qui il a un lien très fort. Ainsi, c'est en prenant conscience des émotions cachées dans le cœur que le cœur se libère du poids du passé.

Le stage de formation à l'Anica consiste à effectuer des exercices à deux avec différents partenaires. Comme le point de vue de chacun diffère selon les individus, plus on pratique l'Anica avec différents partenaires, plus on acquiert différents points de vue qui permettent une meilleure observation de son cœur. "Point de vue" ne signifie évidemment pas la capacité de lire précisément les pensées et les émotions qui se trouvent dans le cœur d'autrui à l'image d'un télépathe. Par contre, il est certain que la capacité d'empathie que possède chaque individu nous permet de ressentir les émotions d'autrui. Par exemple, même si un individu est incapable de ressentir certaines émotions bloquées dans son cœur, celles-ci peuvent être facilement perçues par quelqu'un d'autre.

En parvenant à prendre conscience de ces émotions bloquées, on finit par les ressentir naturellement et à les supprimer définitivement. Le thérapeute n'a pas besoin de mots pour transmettre ce qu'il ressent, car tout est directement transmis dans le cœur du patient. S'il arrive que le patient prenne conscience de ces blocages, il arrive également que ceux-ci soient traités de façon inconsciente. Il arrive également qu'ils soient traités durant le sommeil après une séance de thérapie.

Ce qui est drôle, c'est qu'il arrive que le thérapeute qui comme le client possède une part d'émotions bloquées, prend conscience de sa délivrance à l'instant où le client en est lui aussi délivré. Comme le subconscient humain effectue instantanément une quantité énorme de transmissions d'information, à l'instant où l'un prend conscience de quelque chose, cette prise de conscience se transmet également à l'autre. Cette situation dans laquelle des personnes possédant les mêmes blocages pratiquent ensemble des exercices durant le stage de formation à

l'Anica est assez fréquente, et c'est, pour ainsi dire, comme si les participants choisissaient, de façon inconsciente, un partenaire possédant les mêmes blocages pour pouvoir s'en délivrer. C'est quelque chose qui s'apparente en quelque sorte au destin.

Pour pouvoir prendre conscience des émotions refoulées dans son cœur, le moyen le plus rapide est de pratiquer l'Anica avec différents partenaires pour pouvoir observer son cœur selon différents points de vue. Il ne s'agit pas d'une méthode avec un patient d'un côté et un thérapeute de l'autre qui se contenterait de prodiguer des soins de façon unilatérale, mais d'une méthode de soin dans laquelle les deux protagonistes traitent leurs émotions cachées ensemble en les ressentant de façon réciproque.

## 2. Reproduction du point de vue méditatif

L'entraînement qui permet de s'observer de façon objective grâce à la méditation, s'apparente à l'ascension pas à pas du Mont Fuji. C'est en pratiquant régulièrement la méditation que se forme progressivement le point de vue méditatif qui permet d'observer son moi de façon objective.

Par ailleurs, en introduisant le point de vue d'un pratiquant ayant une certaine expérience de la méditation, la formation d'un point de vue élevé devient encore plus facile. C'est comme si vous montiez en voiture ou en hélicoptère et que vous atteigniez le sommet du Mont Fuji en un clin d'œil. Ainsi, la pratique de l'Anica permet de reproduire un point de vue méditatif.

Dans le cerveau se trouvent des cellules nerveuses appelées neurones miroirs qui possèdent la capacité de faire acquérir rapidement de nouvelles facultés en imitant les autres. L'expérience du pliage de cuillère reproduite avec succès par un amateur est un exemple d'apprentissage réalisé grâce aux neurones miroirs.

En outre, parmi les éléments de la culture traditionnelle japonaise comme la calligraphie, la cérémonie du thé, l'art floral ou les arts martiaux, il est de notoriété publique que l'apprenti acquiert son savoir-faire en imitant les gestes de son maître. Il s'agit ici aussi d'un apprentissage qui met à contribution les neurones miroirs.

Comme le même phénomène se produit lors de la méditation, plutôt que de la pratiquer seul dans son coin, méditer avec un pratiquant expérimenté permet d'atteindre un état méditatif encore plus élevé.

Grâce à la méditation avec imposition des mains sur le corps du patient, le thérapeute entraîne avec lui la conscience du patient vers un état de profonde conscience méditative. Grâce à cela, le patient qui entre dans un état de méditation

profonde, prend conscience des souvenirs des émotions néfastes tapis à l'intérieur de son subconscient et peut finalement s'en délivrer.

La délivrance se fait quasiment de façon inconsciente. Parmi les personnes ayant bénéficié des bienfaits de l'Anica, nombreuses sont les personnes ayant vécu une expérience dans laquelle elles ont vu défiler des centaines d'images en l'espace de quelques secondes, ou des images surgir d'un passé lointain à l'image d'une lanterne tournante, cela s'explique par la différence de quantité d'informations traitées par la conscience et le subconscient. En effet, la capacité de traitement des informations du subconscient serait un million de fois supérieur à celui de la conscience. Il est donc évident que contrairement au subconscient qui doit traiter une quantité énorme de données liées aux souvenirs des émotions, la conscience ne soit pas en mesure de tout saisir. Même si nombreuses également sont les personnes qui s'endorment, il semblerait qu'en freinant l'activité de la conscience, la capacité de traitement du subconscient se voit augmenter.

Une fois l'Anica terminée, la copie du point de vue est conservée. La preuve en est qu'après avoir bénéficié de l'Anica une fois, la capacité de l'exécuter à son tour est automatiquement transmise. Durant ce stage de formation, nous apprendrons à approfondir cette capacité.

Une fois après avoir pratiqué l'Anica, la pratique de la méditation aussi devient très facile. C'est comme le vélo, une fois qu'on a saisi le truc, cela devient très facile de le reproduire par la suite. Après avoir fait une fois l'expérience d'un état de profonde méditation, il est très facile de se replonger dans cet état par la suite.

Ainsi, l'Anica est une technique d'installation d'un point de vue méditatif de niveau élevé par l'intermédiaire du passage de la conscience du patient à un état de profonde méditation. La formation de ce point de vue permet d'appréhender de façon objective les différentes pensées qui étouffent la conscience et de se libérer du souvenir des émotions que l'on ne voulait ni ressentir, ni avoir conscience.

### **【S'initier à l'Anica】**

L'Anica consiste en une méditation pendant laquelle la main posée sur le corps du partenaire, on ressent comme un tout ses émotions et celles du partenaire. Si vous vous apercevez que vous êtes en train de réfléchir à autre chose, ignorer cela et revenir aux sensations. Plus votre pouvoir de ressentir augmente, plus la frontière qui vous sépare de votre partenaire disparaît et plus vous goûterez à la sensation de n'être qu'un.

#### **1. Ressentir**



Essayons pendant 5 minutes de ressentir comme un tout ses émotions et celles de son partenaire en lui posant la main sur le corps.

Une fois finie, partagez vos impressions sur ce que vous avez ressenti.

## 2. Ressentir le changement

Poser la main sur le corps du partenaire et ressentir de nouveau les sensations pendant 5 minutes.

Ressentir les sensations pendant 5 minutes tout en prenant conscience des changements opérés.

Si vous trouvez que 5 minutes c'est long, ressentir les changements en répartissant les sensations ainsi : "D'abord, j'ai ressenti ça, puis ça, et à la fin j'ai ressenti ça."

Une fois terminée, partagez vos impressions en expliquant les changements ressentis.

## 3. Synchroniser le temps de pratique

Cette fois-ci, synchroniser vos sensations afin de conclure l'exercice sans évaluer le temps passé.

Tout n'est qu'impermanence. Plus le temps passe, plus l'on change, plus le partenaire change, plus les choses qui nous entourent changent.

Rien qu'en continuant à ressentir le mouvement de cette énergie indescriptible, les sensations ne cessent de changer. Retirer la main au moment où cette énergie qui a d'abord été violente, s'est progressivement calmée, stabilisée, apaisée.

Les personnes sensibles au toucher ressentiront d'abord une sensation de tension extrême qui s'atténuera progressivement, et auront même l'impression, pour certains, que leurs sensations désordonnées s'amenuiseront pour finalement se changer en une sorte de vide.

Les personnes sensibles à la vue verront des couleurs changer ou assisteront à un défilé d'images s'enchaîner comme dans une histoire jusqu'au dénouement final pour certains.

Une fois terminée, partager vos impressions sur ce que vous avez ressenti.

\* Exercez-vous plusieurs fois à deux avec différents partenaires.

Vous serez surpris de constater que la manière de ressentir les choses sera différente selon le partenaire.

\* Il n'y a pas de façon de ressentir les choses qui soit correcte en dehors de la vôtre.

Votre façon de ressentir les choses est la seule qui soit correcte pour vous.

**【Comment approfondir ses capacités à ressentir ?】**

Que faire pour approfondir ses capacités à ressentir (capacités de l'Anica) ?

Parmi les personnes pratiquant l'Anica pour la première fois, il y en a qui disent "Je n'ai rien senti." C'est probablement parce qu'ils sont persuadés d'avoir une idée de la signification du mot ressentir et ne parvenant pas à atteindre ce résultat, ils prétendent n'avoir rien senti.

Par exemple, il y a des gens qui pensent : "Je n'ai pas vu la moindre image, donc je n'ai rien senti.", mais en réalité, même s'il s n'ont pas vu d'image, cela ne signifie pas qu'ils n'ont rien senti. Etant donné que tant que l'on respire, on ressent forcément quelque chose, ils ont forcément senti quelque chose par l'intermédiaire d'autres sens. Moi aussi, même si je ne vois pas d'image, je ressens quelque chose dans ma tête à travers le toucher.

Tout d'abord, il est important de trouver la manière de ressentir qui vous convient. Chacun possède sa propre manière de ressentir. Même si la manière de ressentir d'autrui peut servir de référence, il est vain de vouloir l'imiter. Chaque personne possède un style qui lui est propre.

A notre époque, beaucoup de gens ont tendance à donner la priorité à des critères extérieures qui les poussent à penser "Je dois faire comme ça", "Je ne dois pas faire comme ça", et finissent par ignorer leurs sensations.

Cependant, ne rien ressentir est quelque chose qui n'existe pas. Une fois votre manière de ressentir récupérée, plus vous utiliserez consciemment vos sensations, plus votre manière de ressentir gagnera en profondeur.

Approfondir sa manière de ressentir, c'est prendre soin de soi. Veuillez donner la priorité non pas aux critères extérieurs, mais à vos sens. Ceci est le chemin le plus court vers le bonheur.