



CATCO

# Assise & Méditation (Za zen)

# Centre d'Arts Traditionnels et Culturels Orientaux



"Un Espace de Vie  
et de Santé"

## De la concentration à la libération de vos pensées

La méditation passive consiste à s'asseoir dans une position confortable et d'arrêter les vagabondages du mental pour le tourner vers le Soi intérieur, un retour à l'Être. Cet état est appelé za zen en japonais, dhyâna en sanskrit. C'est essentiellement une expérience qui demande à être pratiquée. Dans une première étape, vous apprenez à fixer votre mental sur une seule chose (la posture, la respiration, un objet, un son...), pendant un temps donné. « Être pleinement conscient de ce qu'on est en train de faire, pendant qu'on le fait ! Être ici et maintenant ! ». Ceci tournera votre conscience vers l'intérieur. Cet état libérera automatiquement un flot de pensées, de souvenirs surgis des domaines inconscients de votre mental. Il est courant de découvrir des peurs ignorées. Auparavant, ces peurs se manifestaient sous la forme de stress, de colère, de dépression etc. Vous ausculterez ainsi votre personnalité, et pourrez en ôter ce qui est indésirable afin d'aboutir à une transformation psychophysologique de votre individualité. Cette prise de conscience vous permettra de « reprogrammer » votre mental pour mener une vie plus heureuse.

座  
禪

Tout niveau, tout âge - Cours de groupe et particuliers  
**1 cours d'essai gratuit** pour chaque discipline - Inscription toute l'année

+ d'infos sur [www.catco.eu](http://www.catco.eu)

Yoga &amp; Toumo

Tai Chi Chuan &amp; Qi Gong

Aïkido &amp; Armes japonaises

Voies d'éveil

Kyudô

Wing Tsun Kung Fu

Katori Shintô Ryu

Za Zen

## « On devient ce que l'on pense » - Elaboration du Sankalpa

Le mental humain ressemble à un ordinateur : un programme mental incorrectement élaboré depuis votre naissance est la cause de tant d'angoisses et de maux (maladies). Pour la plupart des êtres humains, ce n'est pas le cerveau qui flanche, c'est le programme. Reprogrammez votre mental et vous commencerez une

vie heureuse chargée de sens. Méditer est presque impossible quand nous passons notre temps à lutter contre la Vie et les gens qui nous entourent. Ce qu'il faut changer, c'est votre relation au monde extérieur en reconditionnant votre mental. « Ne pas s'identifier à nos dépréciations morales et physiques, tout en se définissant à devenir l'inverse, c'est la voie du Sankalpa ».

« Les événements extérieurs dépendent beaucoup plus de notre propre attitude mentale que nous ne l'imaginons. Apprenons à contrôler nos pensées et dans la mesure où nous y réussissons, nous modifierons le cours de notre vie ».

## Allez au plus profond, au Soi intérieur

Cet état de claire conscience, dans lequel vous êtes capable de demeurer un moment dans un état détendu et concentré, s'appelle « méditation ». Peu importe ce qui affecte vos sens, ou surgit de votre mental inférieur et intermédiaire. Lorsque vous aurez pu observer et libérer pensées et sensations, votre mental supérieur alors agira, source de l'intuition et de l'inspiration. C'est de là que les esprits forts tirent leurs éclairs de créativité, source de connaissance profonde, la Connaissance de Soi. « Les événements ne sont jamais absolus, mais leur résultat dépend entièrement des individus. Le malheur est un tremplin vers le bonheur, un trésor et du génie pour l'homme habile, un abîme pour les faibles. Toute dépréciation devrait être considérée comme un cadeau du ciel. » (Maurice Daubard)

