

GASSHO MEDITATION



- **Gassho**

- En Japonais signifie :

- § Action de joindre les mains verticalement devant soi, paume contre paume, comme dans les prières chrétiennes. Il s'agit ici non pas de prière, mais d'un salut symbolisant le respect de l'unité de l'esprit (main gauche) et du corps (main droite).

But : Le mot Gassho signifie littéralement : « placer les deux paumes ensemble ». Vous les placez devant votre poitrine et l'air que vous expirez touche le bout de vos doigts.

Gassho est utilisé pour clarifier l'esprit, le calmer, le concentrer.

Voici l'exercice :

- Faites toutes les étapes lentement
- Assis ou debout, mais l'essentiel est que vous vous sentiez à l'aise.
- Fermez les yeux et placez vos mains jointes devant votre poitrine, en position de prière.
- Concentrez toute votre attention sur le point où les deux doigts du milieu (les majeurs) se joignent, et oubliez tout le reste.

Si des pensées vous viennent à l'esprit, c'est OK, laissez-les simplement passer et retournez au point où vos doigts du milieu se rejoignent.

Plus vous pratiquez ce style de méditation et plus cela devient facile. La chose essentielle à se rappeler : « Ne luttez pas contre vos pensées ». Remarquez simplement vos pensées et retournez au point de concentration là où vos majeurs se touchent, en position de prière.