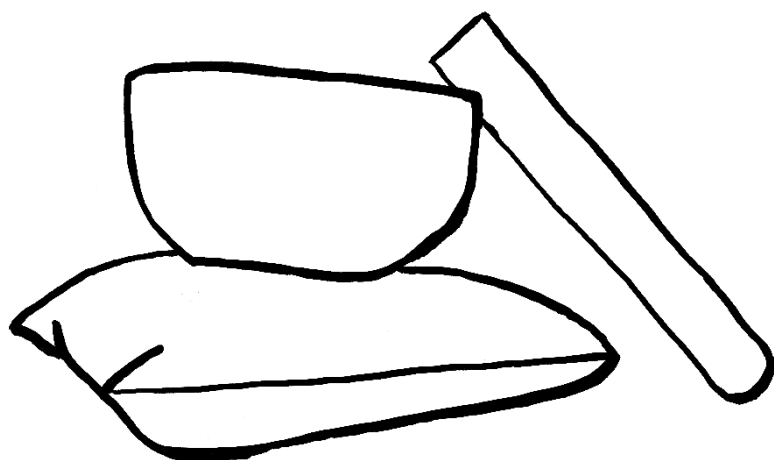


# Guide de l'union des shérabistes



U Shérab 

# ORGANISATION DE L'ASSOCIATION

## L'association

L'union des shérabistes est une association loi 1901 qui a pour objet la pratique de la méditation avec rappels telle que décrite dans l'ouvrage « La voix du présent » de Rémi Thiallier. L'association a pour trame philosophique le Zen soto, et leur auteurs, Dôgen, Deshimaru et la lignée du chan, même si l'introduction de rappel à la présence est nouvelle pour le zen. Les rappels servent simplement à revenir à la présence méditative. C'est la pratique « un rappel une présence ». Les Shérabistes sont les pratiquants de cette forme de méditation rythmée par des sons ou des vibrations.

## La « philosophie »

L'union des shérabistes est un lieu de pratique et d'enseignement de la méditation dans notre vie moderne. Le but de l'association est que ses membres intègrent la méditation dans chaque acte de la vie quotidienne et ainsi d'apporter un peu de paix et de sérénité dans leur vie quotidienne et leurs relations. C'est pourquoi, lors de nos assemblées, nous cultivons à la fois la pratique de la méditation assise, dans l'action, ainsi que l'étude de texte de la lignée zen sôtô. C'est avec un esprit d'ouverture, d'écoute attentive, et de présence que nous nous retrouvons pour pratiquer et partager ensemble des moments d'échanges et de méditation.

## Site internet de l'association

Vous pouvez le consulter à l'adresse suivante : <http://sherab.unblog.fr>. Sur le site internet sont présentes les rubriques :

- A lire à écouter : Vous y trouverez des conseils de lecture, l'ouvrage « La voix du présent » et des documents audios pour pratiquer la méditation.
- Les pratiques : Toutes les explications pour pratiquer la méditation avec un système de rappel à la présence, et des enregistrements pour vous guider dans la pratique.
- Prochaines activités : Les événements à venir.

## Communication interne

Les membres inscrit sur notre liste de contact mail reçoivent une fois par mois un email pour informer des activités de l'association le mois suivant.

# NOS ACTIVITES

## Réunion hebdomadaire à la maison des associations

De septembre à Juin, nous nous réunissons à la maison des associations de Chambéry tous les mercredis soir à 21 heures pour faire 30 mins de yoga puis de 40 minutes de méditation suivie d'une discussion de 30 mins sur les thèmes suivants :

- Premier jeudi du mois : Lecture et échanges sur « La voix du présent »
- Deuxième jeudi du mois : Echanges sur votre pratique quotidienne
- Troisième jeudi du mois : Lecture et échanges sur « Esprit zen, esprit neuf »
- Quatrième jeudi du mois : Echanges autour de questions d'éthiques

## La présente journée une fois par mois.

Le programme habituel est :

- Présentation de la notion de rappel
- Echange sur la pratique de la méditation
- Yoga, méditation et marche avec shérab
- Repas tiré des sacs où chacun apporte à manger
- Méditation shérab dans l'action, activité comme le puzzle,
- Echange sur un texte de la lignée sôfô
- Temps calme et nous nous quittons.

Nous nous retrouvons dans les locaux de la maison des associations 41 rue Saint-François de sales, 73000 Chambéry.



## Randonnée et méditation en montagne

- Nous pratiquons la marche méditative.
- Une fois arrivés au sommet nous pratiquons la méditation.
- Nous partageons parfois le repas puis nous redescendons.

## Yoga et méditation au parc de Buisson-rond lors de l'été.

- 45 minutes de yoga et 45 minute de méditation au sommet du parc de buisson rond le vendredi soir à 20h00



# Cotisations annuelles

Il n'y a aucune cotisation annuelle. Il ne vous sera jamais demandé de payer quelque chose, mais si vous faites un don, il sera plus que bienvenu ! Les dons nous permettront d'offrir des activités plus variées et plus pertinentes. Les coûts de l'association se portent principalement sur le matériel (puzzle, impressions diverses, CD, crayons de couleurs, ouvrages).

## ☪ LES PRATIQUES DE MEDITATIVES

### La méditation

En méditation, il faut simplement être présent. Il n'y a rien à ajouter, rien à enlever. Lorsque notre esprit s'attache à quelque chose comme une pensée ou une sensation, on l'abandonne pour revenir à la globalité de l'expérience en étant simplement assis. Nous arrivons alors à une expérience sans pensée, au-delà de toute pensée. L'esprit atteint un état de paix et de calme qu'aucun événement, qu'aucune pensée ou émotion ne vient perturber.

Les deux principaux obstacles à la pratique de la méditation sont l'assoupissement et l'attraction irrésistible que produisent nos pensées. Avec lesquels il faut sans relâche travailler.

### La posture

- 1) Les jambes sont croisées.
- 2) Légère cambrure du bassin
- 3) Poitrine ouverte.
- 4) La tête bien droite
- 5) Regard sans fixation



Une posture correcte unifie le corps et l'esprit, produisant une expérience de méditation juste.

### La position des mains

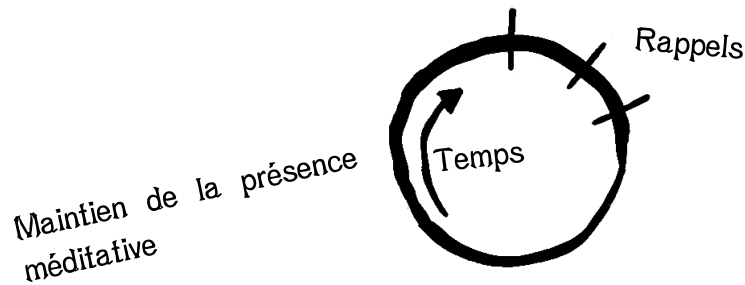
Les pouces se touchent sans pression, ensemble ils forment une ligne droite.

La main la plus active dans vos journées se repose sur l'autre.



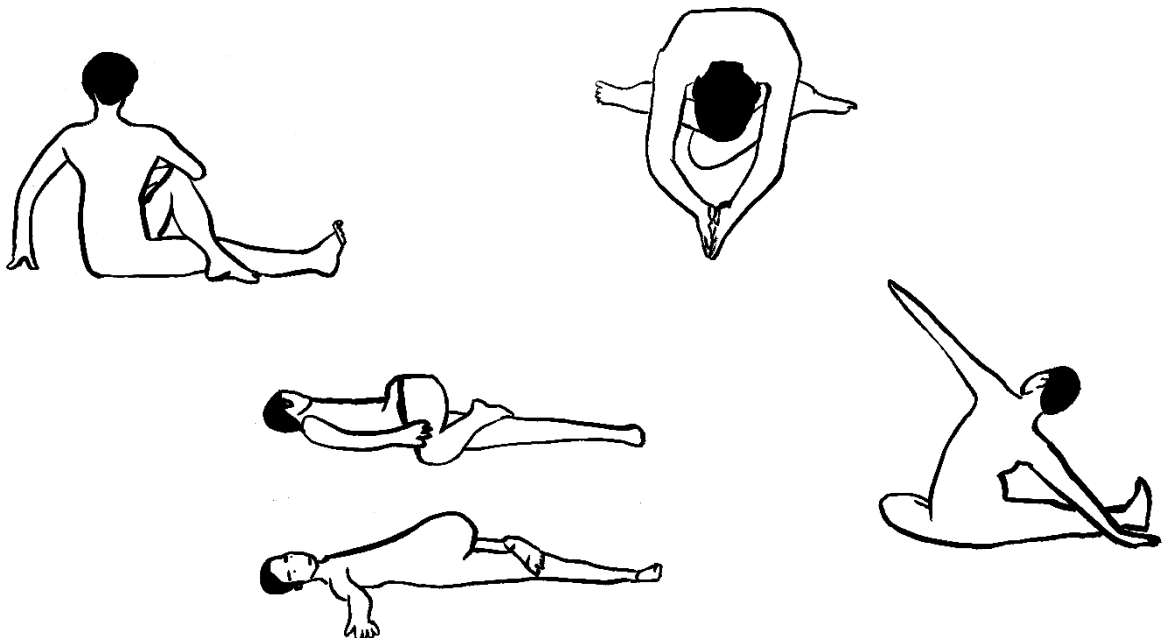
## Méditation avec rappel

Pour faciliter la présence méditative, nous utilisons des rappels sonores pour revenir à l'instant présent. En effet, notre esprit a pour habitude de revenir aux pensées, c'est pourquoi dans les enregistrements que nous proposons, vous entendrez parfois un, deux ou trois coups de bol chantant à intervalle régulier. A chaque rappel, laissez passer vos pensées et revenez à la globalité de l'expérience en les abandonnant.



## Yoga Shérab

Nous faisons des positions de yoga et nous pratiquons plus particulièrement la méditation toutes les deux minutes, lorsqu'un rappel intervient. Il s'agit d'un yoga assis et très lent. Quelques positions de yoga que nous accomplissons :



Toutes les postures de yoga sont sur le site internet à la rubrique « les pratiques ».

## Méditation active au calme

Nous pratiquons les activités suivantes : le coloriage, le puzzle, la création de Haïkus, la marche, les origamis, la copie de texte, et nous faisons des pauses en joignant les mains dès qu'un coup de bol chantant intervient.

Position des mains durant les pauses méditatives :



Quelques haïkus créés lors de ces méditations actives au calme :

l'écrivain explore  
par une nuit d'hiver glaciale  
les mots par sa plume

fine brise d'hiver  
je me blottis contre lui  
quel soulagement

un fâche rouge  
dans le paysage  
champ de coquelicot

le ruisseau s'écoule  
sur le galet prisonnier  
des racines du chêne

avec mon pouce  
je mange le paysage  
enneigé d'hiver

## Ecoute présente

Lors des enseignements ou des échanges, chacun pratique l'écoute présente. Il s'agit d'entendre ce que les autres disent sans plaquer directement un jugement sur ce qu'ils évoquent. Pour aider cette présence, il y a des rappels de bol chantant toutes les deux minutes. A chaque fois que le bol retentit, nous cessons immédiatement le discours et chacun pratique la méditation pour quelques secondes, avant de reprendre dans la présence méditative la discussion.

## Echanges sur la pratique et les textes de la lignée sôtô.

Après explicitations d'un texte de la lignée zen, nous échangeons sur ce qui a été exprimé. Les textes sont parfois difficiles d'accès de prime abord. C'est pourquoi un éclaircissement plus ou moins long est nécessaire. Des rappels sonores de bol chantant interviennent toutes les 2 minutes et nous faisons du silence pendant quelques secondes lors de tout l'échange.

Ci-joint quelques exemples de textes que nous avons déjà étudiés :

même si nos paroles sont justes,  
même si nos pensées sont exactes,  
cela n'est pas conforme à la vérité

L'abandon du langage et de la pensée  
nous mènera au-delà de tout lieu  
si l'on ne peut abandonner le langage et  
la pensée  
comment résoudre la voie ?

même si on l'appelle l'esprit  
il n'a aucune couleur  
qui permette d'en faire une personne  
telles la rosée ou la gelée blanche  
il est vite évaporé

Dôgen

Deshimaru

où qu'il aille, d'où qu'il vienne  
l'oiseau aquatique  
ne laisse aucune trace  
pourtant, jamais,  
il ne perd son chemin

Dôgen

Mieux que des mots, venez faire  
avec nous l'expérience de la méditation !!!



Contacter l'union des shérabistes :

Association Union des shérabistes  
122 Place Saint-léger  
73000 Chambéry

[sherab.unblog.fr](http://sherab.unblog.fr)  
[union.des.sherabistes@outlook.fr](mailto:union.des.sherabistes@outlook.fr)

Rémi : 06 25 57 28 14

The logo for Sherab, featuring a large, stylized 'U' shape followed by the word 'Sherab' in a bold, black, brush-stroke font. A small red square seal is located to the right of the word.