

MATERIEL POUR LA MEDITATION ASSISE

La méditation générant seulement ses fruits dans la répétition et dans la durée (c'est un investissement pour votre santé physique, mentale, émotionnelle ainsi que pour votre spiritualité), et rarement dans le court terme, nous ne pouvons que vous conseiller de pratiquer la méditation chaque jour. Il vaut mieux pratiquer 10 minutes chaque jour qu'une heure par semaine !

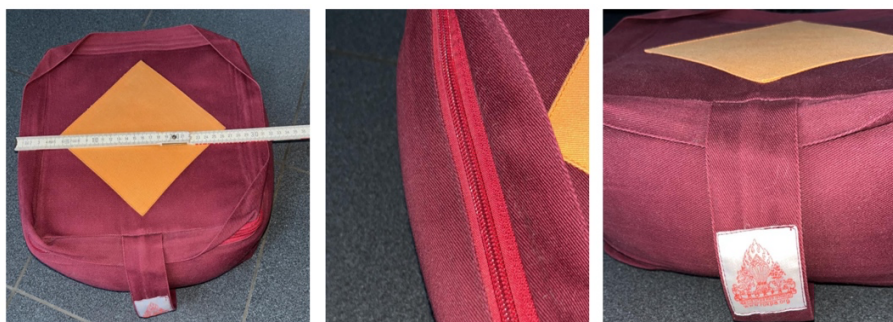
Vous chercherez peut-être alors à vous équiper avec du bon matériel, durable et de qualité, à savoir un bon coussin (pour la maison que vous pourrez prendre avec vous lorsque vous vous rendez au dojo de votre sangha) et un tapis/matelas de méditation (pour la maison), lequel se met en-dessous du coussin, et protège vos chevilles et vos genoux (nous mettons au dojo des tapis de yoga à votre disposition).

Personnellement, je me suis acheté, il y a maintenant plus de 10 ans, un nouveau coussin de méditation qui est toujours, aujourd'hui, comme au premier jour. En même temps, j'avais acheté deux tapis de méditation (un pour mon épouse et un pour moi-même). Tous deux sont toujours "comme neufs". J'avais alors fait quelques recherches pour trouver du bon matériel, et ma patience a bien été récompensée.

Je souhaite ici partager le fruit de cette recherche avec ceux que cela pourrait intéresser, tout en précisant que ma recherche a été tout sauf exhaustive et que les goûts de chacun peuvent bien évidemment différer d'un individu à l'autre.

Le coussin :

Le coussin est un coussin tibétain, ferme, carré, avec housse démontable (zip) et lavable. Il est vendu par Samye Dzong (centre bouddhiste tibétain) rue Capouillet à Bruxelles, 100% au profit de ROKPA, une entreprise sociale internationale qui les fabrique dans ses ateliers textile (voir rokpa.org). Le coussin est vendu par Samye Dzong au prix de 48 €. Vous pouvez appeler Zoula (qui tient la boutique) au 0495-361 288 les mercredi et vendredi de 13:30 à 18:30 ou le samedi de 10:30 à 18:30). Je joins ici quelques photos de mon propre coussin (ils sont toujours fabriqués à l'identique).



Le tapis :

J'ai, à la même époque, acheté, chez lotuscrafts.fr, des tapis ZABUTON (voir [ICI](#)). J'ai pris les modèles "de luxe" aubergine, assez chers (prix actuel 75€ hors frais de port), mais je dois reconnaître qu'ils sont vraiment très confortables, d'une parfaite tenue, avec housse lavable, etc ... Il y en a aussi de moins chers, mais moins épais. Mes tapis sont restés, eux aussi, comme neufs, malgré un usage qui dépasse allègrement le millier d'heures.

Ci-après une photo de mon ensemble coussin + tapis.



La boutique de Samye Dzong vend aussi des tapis, aussi fabriqués par ROKPA, qui ressemblent assez bien aux tapis Lotuscrafts; ils les vendent à 88 € (à enlever sur place).

Comme dit plus haut, cette note a juste pour but de vous aider à faire un bon achat, mais, bien entendu, il existe beaucoup de sortes de coussins et de tapis, et je ne serais pas spécialement surpris d'apprendre que, si après quelques années de pratique vous vous donniez la peine de faire votre propre recherche, vous arriviez à trouver un autre matériel qui vous donnerait la même satisfaction, ou peut-être même, en fonction de votre propre morphologie, un confort encore supérieur. Mes "conseils" sont donc fournis à titre purement indicatif !

N'oubliez pas qu'il ne faut pas non plus nécessairement être assis en tailleur ou en demi-lotus (voire en lotus complet si vous êtes encore bien souple) pour méditer. Vous pouvez très bien méditer assis sur une chaise ou sur n'importe quel autre support, surtout si vos méditations sont courtes (10-15 minutes par exemple).

Une formule particulièrement bon marché pour des méditations courtes consiste à vous acheter un ou deux blocs de yoga en mousse dure, comme ceux-ci par exemple (Décathlon : 6 € pièce - voir [ICI](#)) ; on en utilise un seul ou deux empilés si vous avez besoin de plus de hauteur) :



Tout aussi bon marché est le tabouret plastique que l'on peut trouver chez Brico pour quelques euros.



Avec un tel tabouret, c'est évidemment la "position japonaise" qui doit être adoptée (voir Feuillelet «[Instructions de base pour méditation assise](#)»).

Un autre avantage non négligeable de ces solutions de fortune assez rudimentaires (blocs et tabouret) est leur légèreté et leur encombrement réduit (au cas où vous aurez à les transporter.)

Le plaid :

Un autre accessoire qui peut se révéler utile et source de confort en méditation est la couverture/plaid que l'on peut se mettre sur les épaules ou sur les jambes (selon) et qui vous évite les courants d'air., les éternuements, les distractions ... Je vous conseille une couverture chaude et légère à la fois (laine), bien ample. Pour info, mon plaid, dont je suis très satisfait, fait 1,10 x 2,20 m.

Pierre S.