

Méditation ?

Leçon n°1

Tu m'as demandé, « qu'est-ce que c'est la méditation ? »

C'est « drôle » j'ai posé la même question à ta grand-mère quand j'avais à peu près ton âge. Je me rappelle l'armoire blanche de la chambre et sa réponse :

« C'est se relaxer pour trouver qui on est ... » Oui, d'accord, mais comment ?

Aujourd'hui, je sais un peu mieux ce dont il s'agit, alors, je te propose de t'accompagner sur le chemin, étape par étape... Ce que tu vas apprendre, tu pourras l'utiliser dans n'importe quelle situation mais pour débiter, assieds-toi.

1- Laisse ton regard partir dans le vague... vers le bas... là où les yeux s'immobilisent confortablement. Eventuellement, pose ton regard sur un point fixe ou ferme les yeux.

2- Observe ta respiration : sois attentive à l'air qui entre... à l'air qui sort... et à la pause entre deux respirations.
> N'essaye pas de contrôler le rythme de ta respiration, ne tente pas de respirer plus calmement, demeure juste attentive à son rythme naturel.
> Ressens l'air frais qui entre par tes narines et qui descend, puis, l'air chaud qui ressort par ta gorge.
> Si tu sens que tu désires prendre une profonde inspiration, alors, prends une profonde inspiration et observe le parcours de l'air qui entre en toi, sans rien changer, comme cela vient, naturellement.

3- Maintenant, oriente ton attention vers ton corps. Pendant que tu respirez, ressens ton ventre qui se gonfle... ta cage thoracique qui se soulève... tes épaules et tes omoplates qui montent ; puis tout ça redescend et se dégonfle ; puis ça s'immobilise.
> Ressens le calme qui se propage dans ton corps et ton esprit à la fin de l'expiration... Ne précipite rien, attends que la prochaine inspiration vienne d'elle-même.
> Recommence : l'inspiration, l'air frais, le ventre, la poitrine, les épaules, les omoplates, l'expiration, les épaules, le ventre, l'air chaud, la longue pause en fin d'expiration.

4- Tu inspires et tu perçois le moment où la respiration s'inverse, tu perçois le moment précis où le mouvement change de direction... comme une balle qui roule vers le sommet d'une colline, perd de la vitesse, s'immobilise un instant et redescend la pente.
> Tu es un accordéon, chaque expiration libère de l'énergie dans ton corps et tu observes cette onde de bien-être rayonner dans ton corps, du centre vers les extrémités...

Tu es en train d'établir et de mettre en pratique une conscience plus juste, plus exacte, plus objective...

5- Maintenant, oriente ton attention vers ta posture physique ; en partant du sol :
- tes jambes sont-elles croisées ? décroisées ?
- tes pieds sont-ils posés au sol ?
- ton bassin est-il droit ? es-tu assise de travers ?
- ton dos est-il tordu ? droit ?
- tes épaules sont-elles voutées en avant ?
- tes bras sont-ils croisés ? sont-ils détendus ?
- tes mains sont-elles posées à plat ? as-tu les poings fermés ?
- tes mâchoires sont-elles serrées ? as-tu la bouche détendue ?
- tes yeux sont-ils fermés ? ouverts ? fixés sur un objet particulier ?

6- Tu prends conscience de ce corps, tu observes ta posture, alors, tu corriges amicalement ta position pour te tenir plus droite, plus symétrique et détendue :
> Tes deux pieds bien à plat au sol ; le poids du corps bien assis ; le dos droit ; les mains à plat sur les jambes ; les épaules relâchées ; la mâchoire détendue ; le regard posé – yeux ouverts, mi-clos ou fermés...

7- Et tu reviens à l'observation de la respiration... à l'observation du corps qui s'anime avec la respiration... à l'attention à la posture... et tu reviens à la respiration...
> Rappelle-toi, ne cherche pas à améliorer ta respiration, tu dois juste la suivre...
> ... Et tu fixes ton attention sur l'instant subtil entre inspiration et expiration...
> ... Et tu fixes ton attention sur la détente qui accompagne l'expiration...
> ... Et tu observes la pause qui suit la fin de l'expiration...
> ... Et tu remarques le moment où ton corps reprend son inspiration...

Tu es en train d'observer vivre ton corps, inspirant et expirant des milliers de poussières d'étoile... Dans cet état, tu peux observer et mieux ressentir. Tu peux repérer les parties contractées et les détendre en relâchant la contraction musculaire : tes mâchoires, tes épaules, tes doigts... Tu peux aussi porter ton attention sur le contact des vêtements sur la peau ; le contact de l'air sur tes mains... Puis tu reviens à ta respiration, tu n'y ajoutes rien, tu l' observes et tu sais les phases de transition...

Prête pour la suite ?...

8- Tu es devenue l'observatrice, dans le calme de la respiration consciente, tu observes ton corps en train de vivre.

> Ce corps est le théâtre de TA vie (ton activité physique et ton activité mentale), et il est inclus dans le grand théâtre de LA vie (toutes les personnes et les situations qui t'environnent et interagissent avec toi).

> Dans cet état d'observatrice, tu peux porter une nouvelle attention aux événements qui se déroulent en dehors de toi et établir une nouvelle conscience des événements qui se déroulent en toi.

9- Commence par l'extérieur : écoute...

- écoute le bruit de ta respiration...

- écoute les bruits de la pièce...

- écoute les bruits de l'extérieur... (les oiseaux, les voitures, les gens, les enfants...)

> Détaille-les, localise-les, par rapport à toi, les uns par rapport aux autres...

> Prends conscience des impressions qui les accompagnent : ça te rappelle peut-être une image, tu penses peut-être à quelqu'un ou à une situation, tu ressens peut-être une certaine émotion...

10- Tu prends conscience de la relation qui lie tes pensées aux bruits de l'extérieur ; puis tu observes les associations d'idées, les idées accrochées entre elles, l'idée seconde déclenchée par l'idées première :

> Les pensées premières conditionnées par l'environnement puis les pensées secondes conditionnées par les pensées premières...

> Tu es devenue l'observatrice, tu t'intéresses à ces pensées et ces émotions, tu les observes se succéder, tu ne t'y plonge pas, tu t'y intéresses et tu les observes... Comme tu observes se succéder les mouvements de ta respiration.

11- Ces pensées peuvent donner naissance à des émotions et tu comprends dans le calme de l'observation qu'il y a un mouvement, un passage de la pensée à l'émotion comme il y a un passage de l'inspiration à l'expiration.

> Tu es l'observatrice et tu prends conscience des maillons de la chaîne qui relie le bruit extérieur, à la pensée, à l'émotion. Tu es attentive à ce fonctionnement, tu observes ton humeur, tes sentiments... Tu ne cherche pas à les contrôler... Tu sais que cette humeur (bonne ou mauvaise), que ce sentiment (serein ou préoccupé), que cette émotion (joyeuse ou triste) est lié à l'interaction entre l'environnement, tes sens et ton mental.

> Tu prends conscience des mouvements de ton esprit comme tu as pris conscience des mouvements de ton corps.

12- Comme un aiguilleur du ciel dans sa tour de contrôle qui observe les avions qui passent dans le ciel, comme une spectatrice qui regarde une pièce de théâtre, tu observes, tu t'intéresses et tu ne restes pas fixée sur le même avion ou sur le même personnage...

13- Reviens à la respiration ; au mouvement du corps ; à la posture ; à la détente ; à la respiration...

14- Dans cet état de conscience, tu te rends compte que ton esprit est traversé par beaucoup d'événements, des sentiments, des émotions, des pensées, des voix... et comme tu les observes tu comprends qu'elles sont EN TOI mais qu'elles ne sont PAS TOI... Elles sont en toi mais comme tu peux les observer c'est que tu es à une certaine distance... Elles sont en toi mais elles ne sont pas toi.

15- Reviens à ta respiration, à tes mouvements, ta posture, puis maintenant à tes émotions, tes pensées, tes voix, tout ça tu peux l'observer. Tu as pris conscience que tu en es le théâtre mais ton chef d'orchestre, ton aiguilleur du ciel, ta spectatrice, ton observatrice - autrement dit ta conscience - peut les observer et agir...

16- Dans cet état, tu es en relation avec toi, avec qui tu es vraiment, consciente des états qui habitent et agitent ton corps et ton esprit. C'est ça la méditation. Et dans cet état tu peux choisir, tu es libérée des chaînes inconscientes qui provoquent les réactions et les émotions. Dans cet état de conscience, tu ne restes pas à la surface mais tu vas au cœur. La méditation te rapproche de ton âme, de ton vrai toi. Cet être qui n'est pas dirigé par l'extérieur, mais celui qui EST.

Voilà ma chérie une réponse peut-être parfois un peu compliquée mais en réalité très simple. Méditer c'est simplement observer, sans juger, tout ce qui se passe en soi pour en être libéré et devenir de plus en plus réellement soi-même... (Si tu veux, je t'expliquerai une prochaine fois qu'être réellement soi-même te rend encore plus proche des autres en vérité...)

Je t'aime,

> Papa