

Brigitte Zellner Keller

UN ABÉCÉDAIRE DE PLEINE CONSCIENCE



Juillet 2022

Avec tous mes remerciements à

Raymond,
Claude Maskens
Martine Batchelor
Jackie Attala

Chaque jour, nous sommes mis au défi de ne pas perdre de vue ce qui est pour nous important, pertinent, bienfaisant.

Après un entraînement de méditation à la pleine conscience, beaucoup de participants cherchent comment continuer à développer à leur rythme cette douce attention au quotidien. Immergés dans le flot des activités, des contraintes et des stress, il n'est pas simple de maintenir disponible une énergie fluide dès que l'on a quitté l'assise méditative.

Issu de plusieurs années d'explorations partagées entre les participants et l'auteure, instructrice de méditation, cet abécédaire permet de plonger dans nos vies avec ce regard de la pleine conscience. L'intention est de partager une manière d'aborder nos expériences en se centrant sur la pratique quotidienne de l'acceptation de nos zones d'ombres et de lumières, et de développer ainsi une manière d'être plus large, plus résiliente et plus sereine.

Les mots choisis dans cet abécédaire viennent des expériences et questions des participants aux séances de méditation. Ces mots sont des invitations à reconnaître et s'arrêter à des moments particuliers pour accueillir ce qui est là. Ces mots ne sont pas à considérer comme des définitions académiques de la pleine conscience, mais plutôt comme des portes ouvrant de nouvelles perspectives. Il s'agit de comprendre davantage les messages de notre intériorité, quelles que soient les situations. Ils permettent aussi d'élargir le lexique habituel de la pleine conscience, qui finit par devenir un lexique codé, limité et appauvrissant.

Bonnes explorations !

Brigitte Zellner Keller

Brigitte.ZellnerKeller@bluewin.ch
www.pleineconscienceyverdon.ch/

A

Abri

Il pleut soudainement à verse pendant que je circule à vélo, et après un pédalage effréné à faire battre le cœur à folle allure, c'est un bonheur qu'un avant-toit suffisamment large soit juste là, m'invitant à m'arrêter, me réfugier et contempler, toute essoufflée et trempée, ces gouttes de pluie qui s'abattent en rafales et s'éclaboussent en grandes flaques sur le sol : émerveillement d'une averse... contemplée à l'abri.

Quand l'odeur du café du matin vient réveiller mes narines, la cuisine devient mon refuge, le temps se suspend. Je respire lentement et m'ouvre à cette nouvelle journée qui commence.

Quand je me rappelle de sentir la force de mes appuis, sur les pieds, que je m'y repose vraiment, que je sens l'air entrer puis sortir par les narines, que je me "sens" vraiment être physiquement présente, c'est la fête des retrouvailles. Corps, cœur et esprit s'accordent dans cet instant.

Nous avons tous besoin d'abris. Les abris offrent des aires de répit pour se ressourcer. On cherche un lieu de vie, un toit, en fonction de son budget, de ses activités, de ses contraintes familiales et sociales, mais aussi selon des menaces sanitaires, écologiques et socio-politiques. Tout changement majeur menace bien des foyers dans ce besoin fondamental. Jour après jour, dans l'esprit du cœur conscient¹, s'asseoir en conscience. Pratiquer l'exercice du regard lucide afin d'éviter de s'accrocher à des abris matériels malsains.

Le présent est notre seul véritable refuge intemporel, mouvant et intangible. L'aptitude à être et rester là satisfait ce besoin sécurisant de se sentir à l'abri sans se laisser distraire. Cette manière de s'habiter

¹ Bruno Bettelheim, *Le Cœur conscient*, Robert Laffont éd., Paris, 1972 (1960)

permet de migrer, changer, s'adapter quand cela devient nécessaire, le cœur plus en paix en toutes situations.

Acceptation

C'est le soir. Assise à l'ombre, dans la jardin, je me délecte des effluves du tilleul en fleurs. Odeurs envoutantes évanescentes. Un être cher va être hospitalisé. La vie est si brève et si pleine de paradoxes. Vivre ce qui est là, donner le meilleur de soi aux autres, maintenant, y compris dans les milles gestes du quotidien, car demain, on ne sait pas. La vie, c'est maintenant.

Dès que je focalise mon attention sur ce qui est en train de se déployer, maintenant, l'acceptation est là. Je me mets à l'heure du réel. C'est tellement simple que tout se détend. Il n'y a pas de lutte intérieure, pas de combat, pas de résistance. C'est comme ça, même si ce n'est pas ce que j'aurai voulu ou souhaité, même si cela m'attriste. Il n'y a pas lieu de ruminer et tergiverser. La vie est là, comme ça : l'accepter, c'est faire la paix avec la vie.

Accepter ce que l'on est en train de vivre intérieurement est un vrai défi...de chaque instant. Comment lâcher ce qui a été avant pour accueillir ce qui vient maintenant.

Vouloir que quelque chose dure encore un peu ... c'était si agréable ou confortable.

Vouloir que quelque chose se termine, ... c'est si insupportable.

Vouloir que quelque chose se produise maintenant ... ce serait si bien !

Avec les pensées de vouloir, le corps se coordonne en silence et se met en tension, en quête de ce quelque chose désiré, prêt à agripper, contrôler, prêt à laisser surgir la frustration si le résultat est différent.

Harponnée par une de ces “histoires virtuelles” que ma radio mentale me déverse, je décide de revenir aux sensations sonores ou tactiles, de prendre conscience des appuis. Voir, entendre et sentir ce “vouloir” passer dans le champ de l’attention, puis le laisser aller, disparaître, comme ce mouvement respiratoire. Libérée de l’emprise des pensées sur ce qui devrait ou pas se produire, je réoriente mon attention vers ce qui est en train de venir.

S’accorder une pause pour se préparer à ce qui survient, sentir en soi la force d’être là, et se permettre de “métaboliser” tranquillement ce qui se déploie. Ainsi, “on se fait à” ce qui est là : sa lâcheté, son désarroi, sa stupidité, sa colère, sa noirceur... quoi que ce soit. Petit à petit, avec beaucoup de douceur, on apprivoise l’événement. On reste simple. La respiration, l’ancrage dans le corps permettent de ne pas être emporté dans d’éventuelles spéculations mentales qui traîneraient encore à l’arrière-plan. Attendre que les vagues d’émotions retombent. C’est ainsi que la vie éclaire notre chemin d’instant en instant.

C’est un peu comme d’apprendre à conduire un engin très complexe sur un chemin difficile : comment rester attentif sans se raidir et conduire sa vie sans heurt : avec une attention soutenue. Et même si inévitablement, on se raidit ici et là, en prendre conscience, souffler, expirer, continuer encore de regarder et sentir ce qui se dévoile vraiment, petit à petit.

Adaptation

Souvent, on prend conscience de la nécessité de s’adapter lorsqu’une situation devient un problème récurrent ou irréversible.

Je ne peux plus travailler, me concentrer, soigner le jardin pendant autant d’heures “qu’avant”.

Il doit mettre des lunettes pour lire ou porter une prothèse auditive pour mieux entendre. Il trouve cela inesthétique ; il oublie souvent de les mettre.

Depuis qu'il est devenu papa, il a tendance à s'endormir aux réunions de travail.



Ce qui peut aider est de s'entraîner à voir et saluer ce qui naît, puis ce qui prend fin. Se laisser quotidiennement instruire par cette vie qui nous anime, *une respiration à la fois*. Se mettre au rythme de la respiration. Ce qui émerge, ce qui part.

Affection

Dans la rue, visages fermés, tête dans leur musique ou leurs problèmes, les passants vous croisent sans vous voir.

Et puis, vous captez le sourire d'un jeune enfant dans sa poussette : il vous regarde, les yeux ronds comme des billes et vous sourit encore. Immédiatement, vous êtes en sourire, un sourire plein d'affection et de tendresse qui vous a ouvert grand le cœur. La poussette est déjà loin, mais l'expérience du sourire est encore là. Faire durer cela encore quelques instants, garder et décider de déployer ce sourire affectueux à la vie, le sourire que ce jeune enfant a réveillé au plus profond de nous.

Le regard sur les prochain pas à vivre devient un regard affectueux, détendu et confiant. Et voilà que des inconnus vous sourient aussi. D'autres cœurs se sont réchauffés.

Air

Les ailes déployées, les rois de l'air se laissent glisser, planer, descendre et monter. Ils s'appuient sur cette substance invisible et intangible, avec une légèreté et une confiance époustouflante.

Depuis la naissance, nous sommes complètement immergés entre ces molécules de gaz en suspension. Invisible, incolore, pollué, il nous est indispensable. Sans lui, nous suffoquerions immédiatement. Insaisissable entre les doigts tant il est fluide, on peut tout au plus le sentir effleurer la surface de la peau s'il y a un souffle de vent. Personne ne peut capter l'air pour le thésauriser, le vendre, le rationner. . . Partagé entre tous, indispensable à la vie, pollué par tous.

J'inspire et j'accueille cet élément de vie, ce précieux nectar d'air. S'écoulant jusqu'au fond de ma poitrine, il emplit les alvéoles pulmonaires à la manière d'un sac extraordinaire pouvant capter l'insaisissable. J'expire et remercie la vie. L'air se retire des poumons pour se mêler à nouveau aux autres molécules en suspension qui se propagent ensuite aux alentours.

Ambivalence

Tous les jours, il y a des décisions à prendre, des choix à faire, plus ou moins importants et tous les jours nous hésitons: un téléphone à un proche, une replanification d'un projet, une rencontre à organiser, un rdv chez... Comment décidons-nous ? Lorsque nous sommes pris dans l'énergie de l'ambivalence, plusieurs forces intérieures quasi-équivalentes s'opposent. Un tiraillement intérieur se fait sentir: le corps, les pensées, les émotions ou l'humeur ne s'accordent pas entre eux. Des parties de soi veulent quelque chose et d'autres pas.

La difficulté est de ne pas céder à un faux sentiment d'urgence. Reconnaître l'énergie de l'ambivalence permet de s'arrêter, d'attendre, de prêter vraiment attention à la situation. Parfois l'ambivalence signale simplement que : "il est urgent d'attendre".

Les occasions d'hésiter au quotidien deviennent alors un entraînement conscient à mieux se connaître et à naviguer ses projets avec les autres. Ce ressenti d'énergie équivoque est utile à identifier et interpréter correctement.

A chaque ambivalence, reprendre contact avec la partie du corps qui se manifeste, inspirer, expirer tranquillement, le cœur et l'esprit nous rappellent nos valeurs et nos engagements, ce qui est important, ce qui ne l'est pas, ce qui ne nous appartient pas. L'ambivalence fait simplement partie du processus de décision, elle en constitue une étape plus ou moins longue.

Amis

Nos amis sont comme des balises qui jalonnent nos vies, et que l'on retrouve au fil du temps avec bonheur. La coupe de cheveux, les vêtements, la mine sont de peu d'importance car le simple et authentique sourire des retrouvailles illumine chacun. Mémoire vivante de nos histoires, ils sont là pour partager un moment de vie, une expérience, une fête.

Malgré le temps qui a passé, l'accordage et la résonance joyeuse émergent à nouveau, arrêtent l'horloge, ouvrent grand les cœurs. C'est le bonheur d'être ensemble qui se déploie dans cette forme de lien souple et chaleureuse. Parfois on capte une souffrance. Vient peut-être un moment d'échanges plus profonds où l'âme se dévoile, enrichis de nos expériences de vie. Et puis c'est déjà le temps joyeux et triste de l'aurore. Chacun retournant à sa vie, la tête pleine de beaux nouveaux souvenirs, paroles et sourires. C'est le miracle du lien d'amitié.

Chaque matin, au réveil, je salue la vie, je sens et ressens cette force vitale qui se déploie dans les différentes parties du corps... je sens comment l'énergie circule ce matin, puis je décide d'entrer en amitié avec les événements du jour. Il y aura sûrement des épisodes plaisants et déplaisants, des événements mémorables, d'autres plus neutres, des périodes calmes et d'autres plus intenses... quels qu'ils soient, essayer de ne pas s'en détourner, sentir cet élan d'amitié au plus profond de soi pour oser rencontrer ce qui est à vivre dans la présence bienveillante.

Cette manière d'accueillir la vie est un puissant antidote à l'esprit absent, conduit par des automatismes. Pas après pas.

Amour

Fréquents sont les jours où nous faisons autrement que ce que nous avons prévu de faire, ou nos listes "à faire" se sont transformées. Qu'est-ce qui est important, quel est le fil rouge de nos journées ? Peut-on essayer d'être amour à chaque instant ?

Accueillir la vie qui se manifeste à chaque instant, quels que soient les instants à vivre. Assise là, seule sur cette pierre plate, au milieu d'une prairie d'alpage. Comment être amour là maintenant, dans cet endroit de solitude ? Ouvrir les sens, le cœur, et l'esprit. Attendre dans l'ouverture curieuse. Gratitude pour le soleil qui chauffe gentiment ce bras; le soleil illumine le ciel bleu azur dans lequel se fondent les oiseaux chantants. Respiration lente et profonde. Dans ce parterre de milliards de petits brins d'herbe, qui poussent de la terre et jaillissent pour aller chercher la lumière en se tenant serrés les uns à côté des

autres, sentir au loin l'assemblée magistrale des arbres en demi-cercle. Splendide chatolement des verts des feuillages qui s'entremêlent et s'élancent immobiles et dansants, découvrant de manière fugace mille profondeurs bleu-nuit entre leurs branches tels des chuchotements de sagesse.

Se tenir là, tranquille, pour ressentir profondément comment se tiennent ces arbres, seuls et ensemble à la fois, de se laisser imprégner de cette présence arborée. La pensée "qui regarde qui ?" traverse l'esprit. Tant de molécules de stabilité, de patience et de calme, qui émanent des arbres, traversent l'espace et viennent se diffuser en soi pour rejaillir lors de la prochaine respiration, fluide, ample. Bruissement des feuillages et chants d'oiseaux au fil des mouvements respiratoires, de la mouche qui passe, de la lumière qui progresse, illuminant chaque partie de l'assemblée arborée telle une révélation vivante. Sensation d'unité et d'interdépendance. Vibrations dans le corps.

Ainsi l'amour est insubstantiel. Il ne s'acquiert pas, ne se gagne pas, ne se perd pas, ne se stocke pas. On le cherche souvent sans le voir, ou le sentir. S'arrêter, attendre, le laisser venir affleurer. Le cœur s'ouvre. Petites bulles de bien-être. Choisir de vivre cette expérience en laissant ce ressenti d'amour se déployer tranquillement. Continuer ainsi.

"Tomber amoureux", déstabilise. Des sentiments intenses de joie, espoir, surprise, peur surgissent. L'attention se resserre et se focalise étroitement : plus rien d'autre n'intéresse. Les priorités, les habitudes, tout est bousculé. On en perd l'appétit, le sommeil. L'écho profond que l'on ressent pour cet autre mystérieux, parfois idéalisé, imaginé, réveille le désir et la faim de partir à l'aventure d'une relation privilégiée. Être amour à chaque instant dans cette relation est la voie pour s'ouvrir à cet inconnu qu'est cette expérience qui est juste là, en train d'émerger et de se co-construire, instant après instant. C'est aussi toute une aventure que d'aimer un parent, un enfant, un ami, un être.

Être amour, c'est la voie du vivant, de cette vie qui nous a été donnée. C'est la voie qui évite de s'ennuyer et se perdre, de s'ankyloser dans des attentes et des frustrations. C'est au contraire la voie de la présence bienveillante, celle qui nous grandit et nous ouvre le cœur et l'âme, celle qui encourage à aimer encore davantage.

Guidé par cette boussole, on traverse les tourments, les peurs qui font dresser les difficultés qui insécurisent.

Apaisement

Les vaches

Quittant la ville un peu tendue, je décide de ne pas conserver cette tension plus longtemps et je m'applique à conduire de manière aussi fluide et sans heurt que possible. Il y a bien quelques conducteurs pressés qui viennent se coller tout près derrière mon véhicule, puis qui me doublent dès qu'ils en ont la possibilité. Je maintiens le cap de garder cette allure confortable et de respirer tranquillement et lentement. Arrivée sur la petite route de campagne, je m'arrête à l'ombre d'un bosquet bucolique qui domine les environs, marche un peu puis m'assois et attends.

Soupir. J'inspire ce paysage. J'expire ce calme grandissant en communion avec ce qui se déploie devant les yeux et les oreilles. Intention de m'ouvrir à cela. Les forêts au loin se découpent à l'horizon, les vallons et les collines sont colorés de pâturages et d'arbres isolés, stables, robustes. Quelques hirondelles dansent en grandes virevoltes et trissent dans le ciel. Le soleil joue à cache-cache entre les érables au bord de la route. Une petite brise légère et fraîche arrive aux narines. Des vaches broutent dans le pâturage en contrebas. Tout en attrapant des touffes d'herbes bien vertes avec leur grande langue, elles battent de la queue sans hâte pour éloigner les mouches. Un concert paisible de petites cloches accompagnent leurs mouvements et déplacements. Elles sont chacune à leur festin et elles sont ensemble,

reliées par ces cloches et leurs regards de biais. Quand elles ont soif, elles se dirigent et se dandinent sans hâte vers l'abreuvoir. Arrivées là, chacune se glisse nonchalamment entre deux consœurs, confiante qu'il y aura de la place pour elle et qu'il y aura assez d'eau pour toutes. Lorsque l'une décide de se dégourdir les pattes et de se mettre à trotter à l'autre bout du champ, le troupeau s'ébranle aussi dans un joyeux carillonnement. Le plaisir d'aller, tout simplement. J'inspire ce paysage. J'expire ce calme grandissant. Apaisement du corps et de l'esprit.

La respiration

On cherche l'apaisement pour diminuer l'intensité de ressentis divers. Souffler, expirer, vider ses poumons, recommencer plusieurs fois, et voilà que la pression intérieure commence à se relâcher, que le rythme cardiaque ralentit et que la tension musculaire se relâche. Décider de ralentir cette expiration, puis cette inspiration permet de se réguler et aide à la récupération. La pratique régulière de séquences lentes et profondes, occupe l'esprit et apaise.

On peut aussi simplement tourner toute son attention vers le fait de respirer, c'est tout, que la respiration soit régulière ou chaotique, peu importe. Se laisser être subjugué, intrigué par cette expérience sensible, tactile, sonore, mystérieuse... et souvent au bout d'un moment, profondément apaisante.

La marche méditative

L'apaisement corporel peut soulager profondément. Poser en conscience un pas après l'autre, et sentir sa verticalité d'humain en mouvement, respirant l'air environnant, immergé au milieu des sons, sous le ciel, sur cette Terre.

Apprentissage

Chaque jour est un nouveau jour pour embrasser la vie, en se frottant à toutes sortes de situations prévues ou imprévues. S'adapter est encore relativement simple quand il s'agit de se décider à porter des lunettes, ou à utiliser des aides à la marche. L'image de soi en prend parfois un coup, mais le bénéfice d'un fonctionnement autonome dans la vie quotidienne aide à faire le pas vers l'adaptation. Accepter d'apprendre devient toutefois plus délicat lorsque cela concerne notre manière d'agir ou de communiquer. On peut d'ailleurs avoir tendance à attribuer la responsabilité aux autres ou à des circonstances extérieures :

Tu as vu ce qu'il m'a fait. Je n'y suis pour rien ! Quel mauvais temps, ça me déprime. Comment vous feriez à ma place, avec une personne comme ça ? Je n'ai pas d'argent, je ne peux rien faire. Je n'ai pas envie, ça ne m'intéresse pas. Je n'y arriverai jamais tout seul. Je sais tout cela. Plus tard peut-être... Je ne suis pas doué pour cela. Oh ce n'est pas si grave. Tant pis. Je n'ai jamais eu de chance. Ça ne sert à rien d'essayer. Cela ne marchera pas, je n'ai jamais pu être accepté par les autres. Je n'ai plus l'âge, c'est trop tard. Je n'ai pas le temps. Etc. »

Dès que je suis tentée de refuser d'apprendre, je reconnais que c'est un signal intérieur de résistance. Je reconnais que c'est un des mille visages de la peur. Je me réveille, m'encourage et m'engage dans cet instant, du mieux que je peux. Et je continue dans l'instant suivant, du mieux que je peux...et je survis à la peur de cette ignorance-là qui s'est transformée en expérience.

Assez

Ce pourrait être la désignation d'une philosophie de vie plus riche et plus simple que celle du "toujours plus".

Merci, c'est assez.

Assez dans l'assiette ou dans l'armoire. Assez d'objets et d'argent puisque les besoins les plus importants sont satisfaits.

Assez avec ce corps tel qu'il est et tel qu'il fonctionne.

Assez de marques de reconnaissances, laisser l'ambition passer sans se faire attraper.

Assez d'amis, prenons soin de nos relations si précieuses.

Assez d'être comme nous sommes. Inutile de chercher plus.

Assez pour se consacrer à être

Sur le tapis de yoga, *assez* évite de se blesser en voulant aller trop loin dans la posture.

En assise silencieuse, *assez* me rappelle de ne pas chercher à "faire". Juste être là.

Associer

Associer, c'est mettre ensemble.

Associer corps, cœur et esprit

Revenir dans cet instant de vie, c'est associer le corps, le cœur et l'esprit, les accorder ensemble.

Par exemple, si la tristesse surgit, les pensées et le corps le manifestent. On peut observer cet état de tristesse. Ce qui est intéressant, c'est que la partie de soi qui observe cette tristesse demeure tranquille et sereine. C'est grâce à cette partie consciente que l'on peut ramener la tête dans le corps ému, donc au présent. Réunifier corps, cœur et esprit évite de se perdre dans des récits intérieurs de tristesse. L'émotion de tristesse et les sensations qui l'accompagnent sont vécues pour ce qu'elles sont, de manière transitoire, et sont vite suivies d'autres émotions et de sensations. Dès que l'on choisit de ramener "la tête dans le corps ému", on peut se sentir relié et mieux comprendre quel est le besoin ou l'expérience. C'est ainsi que l'on trouve la force de se distancer des tourments tout en s'instruisant de ce qu'ils font résonner en soi.

S'associer aux autres

«Un bébé seul n'existe pas» (Winnicott, 1964). Dans notre culture individualiste, le fait de s'associer et de coopérer avec les autres ne va pas de soi.

Cela demande du courage car on ne sait pas l'effet de nos actes et on ne sait pas comment l'autre assumera sa part de responsabilités.

Pratiques suggérées

- S'exercer à voir en chaque être vivant, un associé avec qui nous partageons cette planète.
- Associer à nos prises de décisions et activités, le souci des *conséquences* de nos actes.

Attachement

Nous ne sommes pas toujours conscients de ce à quoi nous nous attachons. C'est lorsque cela nous manque que nous le réalisons.

Il n'y a plus de ... dans le placard.

Est-ce qu'une petite frustration germe ? Par exemple, le petit chocolat noir qui accompagne l'expresso après le repas ont longtemps fait partie de mes habitudes... jusqu'à ce que j'essaie de ne pas les prendre systématiquement. Et bien sûr, c'est tout à fait ok aussi. On s'attache à tout pour se sécuriser : une tasse, une marque de thé, un lieu de vie, un environnement, une manière de manger, une relation complice, un cercle de proches ou d'amis, un rythme de vie, un type de vacances, une position sociale, un corps, un téléphone portable etc. De combien de meubles et d'objets avons-nous besoin pour nous sentir bien ? On s'attache à des paysages, des ciels, des odeurs de terre, des nourritures, des cultures, des langues, qui font que l'on se sent "chez soi" ou à "l'étranger".

On s'attache à nos récits intérieurs, à nos manières de nous raconter nos souvenirs, à nos façons de nous définir, ou de définir les autres ou le monde : on pose des étiquettes, on classe, on ordonne, on hiérarchise. L'attachement à ces récits et jugements peut finir par fermer notre esprit, et nous rendre moins flexibles et moins ouverts à d'autres façons de faire ou à d'autres points de vue. L'attachement place notre esprit dans l'illusion de mieux comprendre et mieux contrôler la vie.

On s'attache à son espace de méditation, à son enseignant, à une technique, à une durée, à sa pratique. . .

Revenir dans cet instant. Je ne sais pas ce qui arrive. Présence.

Attente

Les situations de pauses sont nombreuses et quotidiennes : un train dans quelques minutes, la fin d'une lessive, un rendez-vous, un proche qui vous dit "attends-moi, j'en ai pour cinq minutes", la sauvegarde informatique qui tourne en boucle infinie, un service peu disponible au téléphone, un projet, une réponse, etc. Depuis l'enfance, nous sommes entraînés à attendre : le Père Noël, la petite souris, le premier jour à l'école, l'âge de la majorité, etc. Sommes-nous pour autant devenus des experts de l'attente ?

Au fil des années de pratique, j'identifie mieux mes espoirs quotidiens inutiles, irréalistes et encombrants. J'espère encore souvent une très grande disponibilité de mon Chéri, ou la compassion bienveillante de la famille ; je compte sur l'honnêteté et la compétence des artisans, je présume la qualité goûteuse des fruits que je viens d'acheter, je m'attends à la fluidité du trafic, j'espère une réponse rapide des collègues, etc. Ainsi, je continue spontanément d'attendre beaucoup de la vie. Ces projections contaminent mon attention à ce qui est vraiment là, m'embarquant dans un fourmillement de commentaires intérieurs.

Prenant conscience de cette tension intérieure, je reprends contact avec les sensations de tensions, j'observe ce qui arrive, ramène le mental dans mon corps impatient et me relie autrement à cette pause. Et bien oui, j'attends ! La fébrilité se calme, j'expire. Est-ce si urgent, si grave, si important ? Qu'y a-t-il à vivre là, maintenant ? Sourire intérieur.

L'attente, retrait de la vie

En situation d'interactions, la bouderie, la morosité sont aussi des manifestations d'attente : en boudant, on se ferme à toute tentative d'interaction, on se met en pause, refusant de participer et de s'engager dans ce que la vie nous propose.

L'attente est une illusion de l'esprit, une façon de se rendre sourd et aveugle à ce qui se présente. Qu'est-ce que j'espère vraiment ? Dès que l'on se surprend en posture " d'attente ", il peut être libérateur de se recentrer et de regarder ce qui se manifeste immédiatement. La vie offre une source intarissable de surprises.

Attention

Faire attention implique d'être réveillé et de sortir du rêve éveillé. Il y a une intention de s'engager dans quelque chose.

Pour apprendre à méditer, il est recommandé de commencer avec des exercices d'*attention étroite*. On décide de choisir un objet d'attention, et de mobiliser sa volonté, ses sens, ses capacités d'observation et d'inhibition.

Le fait de décider de porter une attention étroite sur une sensation (comme l'air passant dans les narines) et la volonté d'y maintenir son attention permet un changement radical en soi : on *s'engage sciemment* dans une activité d'observation spécifique avec une attitude ouverte, douce et curieuse. On *s'engage* aussi à persévérer, c'est-à-dire à faire durer cette activité pendant un certain temps malgré le bavardage incessant de l'esprit, du corps et du cœur, ainsi que les nombreuses tentations extérieures qui émergent d'instant en instant. Ainsi, en s'entraînant régulièrement à rester assis, tout en observant du mieux possible les tentations de bouger ou de se raidir (physiquement, mentalement ou émotionnellement), on s'entraîne aussi à revenir et à rester dans l'immédiateté avec bienveillance. Il est établi que cette manière répétée de centrer son attention sur un objet permet de calmer les esprits agités, éparpillés ou inquiets.

On cultive ensuite *l'attention ouverte* de manière à devenir plus apte à "conduire" et "manœuvrer" ses capacités d'attention. Cela contribue à rester plus présent au lieu de se laisser être happé et brinqueballé à son insu par le flot des innombrables stimuli de la vie. Pour cela, on s'assoit et on observe ce qui émerge, ce qui passe et disparaît du champ d'observation, tout en restant tranquille et curieux. On s'entraîne ainsi à être conscient des événements de vie qui se déploient en soi et autour de soi, sans réagir, moment après moment. Les

envies, les vagues d'émotions, les pensées, les bruits extérieurs, la contemplation du calme, tout passe, une respiration après l'autre et quelque chose s'ouvre.

Contemplation des nuages. Il n'y a pas UN nuage mais une masse mouvante. Moment après moment, ça se déplace, se sculpte et se transforme, s'ombrant et s'éclairant sans que l'on puisse déterminer ce qui commence ou se termine. Ces formes nuageuses nous relient au cosmos: tout en nous protégeant de la brûlure du soleil, elles nous rappellent d'où nous venons et notre dimension minuscule à l'échelle cosmique. Spectacle silencieux infini. Tout à coup il y a une forme qui capte le regard. A peine le temps de la regarder vraiment, cela s'étire, monte, descend, se perce et s'enroule, devient autre continuellement. Qu'est-ce que c'est? Quelle est cette forme qui n'est plus? Elle est autre et c'est tout autant captivant, mystérieux... à l'image de nous autres individus qui évoluons sans cesse. "Je" est-il le même que lorsque "je" suis venue m'asseoir?

Authenticité

L'authenticité est en lien avec l'écran d'opacité que nous pouvons mettre devant l'œil de la conscience - par peur. Lors de la rencontre de nouvelles personnes, qui n'a pas éprouvé la tentation de broser un portrait de soi plutôt sympathique? Pourtant, il n'y a rien à prouver. Les postures et les rôles nous collent à la peau et nous avons vite fait de nous glisser dans ces costumes postiches, quitte à s'emprisonner toute sa vie dans différents personnages, selon les contextes sociaux. On peut passer une grande partie de sa vie dans une attitude théâtrale, à simuler des postures et des affects non ressentis, parce que socialement désirables. Cette tendance à la simulation - pour faire comme il faut, pour être intégré, pour être aimé - alimente un fonds de pensées menaçantes: la peur d'être démasqué liée à la croyance que l'on soit différent des autres.

L'authenticité peut se vivre comme un processus de vérité vis-à-vis de soi-même.

Réunir corps, cœur et esprit autour de l'axe vertébral tangible de la présence : on se relie à nouveau à la posture, aux appuis, à la respiration.

Sensation après sensation, on observe puis se libère des pensées transitoires d'inadéquation, de séparation.

On reste présent encore, encore.

Alors le sentir, le penser et l'agir entrent en symbiose. Tout devient simple.

Autocompassion

On rassure et reconforte un enfant apeuré, attendant que les soubresauts de son effroi s'éloignent, que la respiration calme se réinstalle. Pouvons-nous nous accorder cette même façon d'être gentil et reconfortant avec nous-même. . .

L'autocompassion est cette capacité aimante de se voir avec ses failles, ses vulnérabilités, ses ressources, et de se soutenir au gré des événements pour se relever.

Je ne me fais plus la guerre en silence lorsque j'oublie quelque chose. Dès que des pensées de découragement surgissent, je me relie à cette partie de moi qui se sent lasse. Je ramène la tête dans le corps et prend la mesure de ce ressenti. De quoi s'agit-il ? Est-ce que c'est grave, important, urgent ? (Souvent pas !) Et c'est un peu comme si les bras rassurants de la compassion se déploient et permettent de capter les signaux intérieurs, sans juger. Au cœur du cloaque, je retrouve l'énergie de la bonté et de la patience. En un instant, cela me redonne de la force et du courage. Après un recentrage, au contact du sourire intérieur de la bonté, voilà la sensation de cette bonté qui se diffuse et envahit le corps. Une douce chaleur confiante m'enveloppe dans une bulle de sécurité.

Dans le club des êtres humains, étant tous constitués et équipés de composants similaires, nous sommes aussi tous semblables dans nos besoins fondamentaux

et nos imperfections. Avec de l'aide et du temps, nous pouvons apprendre à évoluer dans la vie, en étant notre propre meilleur ami, car c'est la meilleure façon de reprendre confiance en soi. C'est aussi le chemin de la tolérance et la compassion pour les autres.

Autonomie

Nous pouvons être autonomes du fait en particulier, que nous évoluons en interaction avec les autres, déjà depuis avant la naissance. Nous devenons autonomes parce que nous apprenons à vivre les uns avec les autres. Grâce aux frictions et accords interpersonnels, nous émergeons en tant qu'individu au comportement plus ou moins prosocial. Au quotidien, cette autonomie devient profonde et authentique lorsque nous sommes en mesure de choisir et agir avec discernement, donc capables d'identifier, exprimer et satisfaire nos besoins et aspirations dans le respect des autres.

Le chemin de l'autonomie est le chemin d'oser *être ce que l'on est*, jour après jour, et non ce que l'on *croit* être. C'est une aventure dans l'inconnu à chaque instant.

Autres

L'autre, c'est nous : un être mystérieux qui souhaite être aimé au milieu de milliards d'autres.

Chaque autre est une planète à découvrir, un terrain étrange et pourtant familier qui nous permet de nous découvrir nous-mêmes.

L'autre est comme nous, un être qui chemine entre la lumière et l'ombre. Pussions-nous cesser de dresser des frontières entre nous.

Aversion

Elle se manifeste comme un élan brusque intérieur qui pousse à fuir ou éviter l'expérience du moment, jugée trop désagréable. Cette injonction intérieure à se détourner de ce qui est là, se reconnaît souvent dans son intensité impérieuse, nous poussant à dévier le regard, ou à bouger brusquement dans le corps ou dans la tête... Cela intervient souvent dans des situations de vie assez ordinaires et peu menaçantes:

Je ne supporte pas ... de souffrir, de perdre, de ne pas savoir, d'être en retard, etc.

Je déteste...cette façon d'agir, cette odeur, ce son grinçant, cette personne, etc.

Ramasser des deux mains ce moment avec gentillesse, ne pas laisser cette force envahir et s'emparer de soi. Nourrir de compassion cette tension intérieure ressentie. Observer et si c'est possible, chercher au plus profond de soi le sourire paisible et tranquille. Respirer, patienter, laisser le sourire se diffuser, sentir pleinement le premier geste physique ou mental qui émerge à ce instant, le geste qui ne sépare pas par des jugements (entre soi et les autres) mais plutôt qui rassure, fédère et encourage. Ouverture créative à ce que la situation nous demande: la patience, la tolérance, la relativisation, le détachement, l'évitement..

Avidité

Chacun a tendance spontanément à rejeter ce qui lui est désagréable et cherche plutôt à privilégier ce qui est agréable. Notre conditionnement socio-culturel nous a habitué à confondre souvent le désir d'être et le désir d'avoir. Ce désir d'avoir pousse dans une dimension individualiste qui nous sépare des autres (plus d'argent, de pouvoir, de succès, etc.) L'esprit tend à se resserrer et se focaliser, le désir d'avoir (des objets ou des liens) évolue en avidité quand grandit la peur de manquer.

L'avidité crispe, rend inquiet, irrationnel, stupide. On peut s'observer alors par l'énergie égoïste de posséder. Par exemple dans les files d'attente (à pied ou en

voiture) pour obtenir un service, un objet :“ moi d’abord” ; avec l’argent, la nourriture, les biens, les marques affectives, les rendez-vous chez les spécialistes, l’agenda vide.

Pendant des années, j’ai observé mon avidité pour apprendre. Outre un véritable émerveillement lorsque l’univers me devenait un peu moins mystérieux, il y avait aussi l’ombre cachée au fond de moi, d’un ego trop content de savoir quelque chose de neuf, assouvissant transitoirement un désir de sécurisation afin de réduire mon anxiété. Quelle est la motivation profonde qui guide nos actes ? Apprendre pour apprendre et s’émerveiller est libérateur, mais apprendre pour contrôler (sa vie) est emprisonnant.

Durant les pratiques méditatives, l’avidité se manifeste aussi. Il suffit de s’asseoir et d’observer. Très vite, le mental s’active, commente, questionne, doute, bavarde, avide de s’activer.

Avoir le dernier mot

Souvent apprise durant l’enfance, cette habitude de communication compétitive se déclenche fréquemment dans la vie adulte, par exemple quand on croit qu’il y a une “menace”, que l’on croit nécessaire de se défendre ou se faire entendre ou encore quand on croit qu’il est indispensable de prouver que l’on est compétent.

Noter que cette expression “ avoir le dernier mot ” commence avec le verbe *Avoir* au sens de saisir, tenir, agripper. Avoir le dernier mot suggère un pugilat verbal où la règle est de se battre jusqu’à la fin, et de l’emporter, quoiqu’il arrive, quitte à monter la voix, à gesticuler ou grimacer, voire à intimider ou pire encore. La tension mise dans ce conflit verbal se décline en énergie de brutalité, d’indignation, de crainte et parfois aussi de tristesse. La pensée s’organise selon le schéma de victime-agresseur. Ce n’est plus un dialogue coopératif mais un combat.

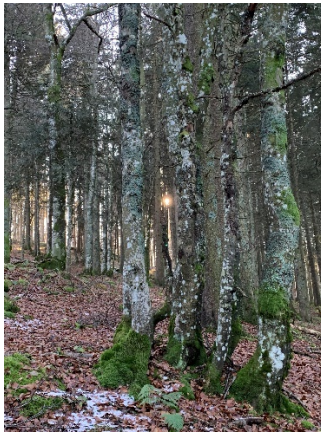
Se sentir pris et harponné par cette habitude combative est le premier pas de la prise de conscience. C'est la première mise en lumière de ce processus générateur de mal-être. Une fois repérée cette habitude, il devient alors possible de décider de ne pas persévérer dans cette voie, et de mentalement, se prendre en main, pour ne plus être emporté par cet automatisme. En effet, peu importe les circonstances qui provoquent l'envie impérieuse d'avoir le dernier mot : les autres et les situations ne font qu'activer cette habitude délétère. On peut reprendre le contrôle de soi en commençant par l'observation de ce qui se passe et retrouver ainsi plus de liberté.

S'arrêter. Retrouver le contact avec le corps, la situation, et ne pas entrer dans le combat du dernier mot. Tant pis ! Puis, quand l'intensité de la tension du corps commence à diminuer, observer la démangeaison intérieure du conflit en changeant de perspective dans l'espace et le temps. Par exemple, on peut prendre du recul en visualisant la situation à l'échelle des événements importants de toute notre vie. Si on le fait vraiment, alors quelque chose en soi se desserre et se détend. Grâce au jeu du changement de perspective, il est possible de retrouver rapidement plus d'espace en soi, à commencer par une respiration plus libre. Le changement d'échelle spatial ou temporel permet d'intégrer les péripéties de nos petites misères avec plus de légèreté. Et on peut tranquillement décider de ne pas avoir le dernier mot, voire même de donner raison à l'autre pour l'apaiser, constatant qu'il n'y a pas d'enjeu particulier dans cette interaction. Immédiatement vient le ressenti de la libération intérieure avec ce lâcher-prise. Le dialogue constructif et aéré avec l'autre peut renaître, ou pas.

B

Barrière

Une barrière est un obstacle au libre passage : elle protège, défend, empêche, ferme, ralentit. On en trouve à tous les niveaux : cosmique, planétaire, géologique, sociétal, individuel, corporel¹ et mental.



Durant l'assise en pratique méditative, on découvre de nombreuses barrières mentales et physiques qui traversent le champ de l'attention: ce qui inquiète, ce que l'on s'interdit, ce qui semble impossible, ce que l'on ne veut pas voir ou explorer, etc. Lorsque cela se répète à chaque assise, l'engourdissement, la somnolence peuvent être d'autres formes de barrières à la lucidité calme.

¹ Parmi ces barrières naturelles perméables chez l'homme, citons par exemple la présence de barrières mécaniques comme la peau ou les différents mucus ; des barrières chimiques comme la sueur ou la salive, et enfin des barrières biologiques comme les bactéries non pathogènes présentes dans l'intestin ou les barrières génétiques dans la reproduction sexuée.

Ces barrages résonnent particulièrement avec notre “identité”, cette image que nous avons de nous-même. Ainsi, chacun s’enferme dans des rôles, des visions, des manières de vivre. Chacun a tendance à se délimiter une aire de vie, s’interdisant d’autres champs d’expériences et d’explorations, laissant cela au mieux au domaine du rêve. Nous rencontrons des limites (physiques, émotionnelles ou mentales) qui pourraient pourtant être régulièrement éprouvées, mais aussi des contraintes à respecter selon les circonstances du moment, ainsi que d’autres barrières imposées par des croyances ou des représentations issues de la culture, de l’éducation et des connaissances d’une époque révolue. Jusqu’à quel point sommes-nous imperméables aux influences extérieures ? Notre individualité est probablement à l’image des arbres, une illusion d’optique, tant les interactions avec les autres et le milieu environnant nous sont vitales.

S’asseoir, se laisser être assis. Sentir cela. Puis observer l’expiration qui arrive, les sensations de cette expiration, le moment où cela se termine. Petite pause. Puis, observer comment le corps s’ouvre et accepte l’entrée de l’air. Sentir cet air, cet air partagé entre des milliards d’êtres vivants sur cette planète. S’abandonner à ce mouvement fluide du souffle qui va et vient sans effort.

Besoin

De quoi ai-je besoin, vraiment, maintenant ?

Lassitude, sensation d’oppression, changement d’humeur, crispation dans les épaules, creux dans l’estomac, tête qui bourdonne, vertige. . . autant de signaux qui signalent un changement intérieur et une demande potentielle d’ajustement ou d’adaptation. S’arrêter, écouter.

Le psychologue Rick Hanson distingue essentiellement *trois besoins de base* pour se sentir bien :

1. Se sentir en sécurité,
2. Vivre des événements satisfaisants
3. Se sentir relié à la vie (aux autres).

Biais

Tout ce que nous percevons et ressentons est incontestablement réel puisque cela se manifeste en nous.

Le problème ne concerne donc pas la réalité de ce que nous percevons et ressentons, mais *comment* nous le comprenons. La compréhension de ce que est perçu est liée à notre façon innée de percevoir le monde : biaisée et lacunaire.

Par exemple, nous percevons en nous focalisant plus ou moins sur un objet en fonction de nos centres d'intérêts et nos conditionnements. De plus, les yeux et les oreilles sont imprécis, le nez peut être bouché, l'attention être fluctuante, notre connaissance de la situation être très variable, les aprioris et hypothèses anticipatrices peuvent être plus ou moins positives ou négatives... tout cela influence nos sens, y compris la manière de regarder, écouter et sentir. Bref nous sommes tous biaisés dans notre approche et compréhension du monde, selon nos goûts, nos stéréotypes psychosociaux, notre éducation, nos valeurs, notre humeur, notre équilibre psychoaffectif et notre disponibilité.

Lors de la marche méditative le soir au bord du lac, les bruits de la ville interpellent et peut-être agacent, alors que les bruits du lac et du parc sont spontanément davantage bienvenus. Ainsi réagissons-nous à certains bruits par un début d'aversion qui entache la pratique et nous renforce dans une croyance selon laquelle pour bien méditer, il faudrait des conditions particulières comme le silence ou un environnement sonore agréable.

Bien-être

S'asseoir, se recentrer, laisser descendre le poids de la gravité, souffle après souffle, prendre contact avec la vie en soi et autour de soi. Développer ce lien avec notre boussole intérieure du prendre soin de la vie, moment après moment.

Bienveillance

La bienveillance est un de ces mots en vogue, encore souvent mal compris. Il ne s'agit pas d'une nouvelle injonction morale socialement désirable « je dois être » « je dois faire.. ».

Vivre dans la bienveillance commence par ce premier engagement envers soi-même, qu'est *l'écoute du corps*, tel qu'il est, pour répondre à ses demandes du moment et en prendre soin jour après jour. Le corps n'est pas un véhicule dont on peut se servir impunément, n'importe comment. Répondre aux besoins du corps tout au long de la vie, en l'exerçant et le mobilisant régulièrement, en repérant les signaux de fatigue, voire en s'accordant des pauses, même si c'est "inhabituel".

Un autre engagement dans la bienveillance consiste à doucement *se sourire* comme on pourrait sourire à un petit enfant pour l'encourager, heure après heure dans ses explorations de la vie. Sentir de l'intérieur ce sourire de la bonté confiante qui vient du fond de son être et qui se diffuse à tout son être. Sourire en soi, chez soi, dans la rue, dans les transports, les magasins au travail.

Être sourire... le sourire de l'âme confiante qui rayonne, s'encourage et encourage tous ceux et celles que nous croisons, heure après heure. Car les autres sont comme nous, ils se laissent toucher et contaminer en sentant un sourire qui va droit au cœur et donne de la force. La bienveillance nous relie au monde.

Blessé

Il y a beaucoup de personnes autour de nous qui agissent de manière inadéquate, y compris nous-mêmes...

Le cœur se serre. Les mâchoires se contractent. Le dos se tend ou se voute. Et tout à coup, on se sent malheureux, blessé, seul. Mal-aimé. Or, ce n'est pas vraiment l'autre qui nous a blessé, même s'il s'est comporté avec malveillance. Le sentiment de blessure vient principalement de la manière dont nous nous

reliions à ce qui nous arrive : on se sent blessé parce que ce n'est pas conforme à ce que l'on attendait.

{il me fait, il me dit} à moi !

Sentiments de déception, indignation, vexation, humiliation, rejet, tristesse, abattement, découragement, isolement. On se sent aussi blessé quand on a tendance à pérenniser un événement, et à tenir l'autre ou les circonstances extérieures comme responsables de la blessure. On entre dans la mémoire de la rumination et la rancœur.

Comment méditer dans cet état ? Nous avons le choix de ne pas entretenir la blessure de l'ego et de nous tourner vers ce qui se passe en soi. Si l'on souffre, on peut aller regarder "dans les yeux" cette souffrance. C'est une manière d'apaiser peu à peu le tourment intérieur et peut-être apprendre quelque chose. Pleurer si on a besoin de pleurer, respirer, accueillir par exemple la déception que cette personne ait agi comme elle a agi... c'est peut-être la fin d'un rêve auquel on voulait croire. Quant à l'acte inadéquat commis par un tiers, il a été fait, on ne peut l'effacer et cela appartient à l'autre. Ce n'est pas notre responsabilité. On peut laisser à l'autre ses manquements et éprouver de la compassion pour cet aveuglement.

Bonheur

Assis dans la posture de pratique, les ondes de bonheur viennent, simplement, peu à peu. Les pensées sombres sont passées. La respiration est fluide. Centré sur les sensations de la posture, on observe les vagues de ressentis sans se laisser happer. Au contraire, on les laisse aller et on s'en libère. Puis quand l'intériorité se calme, on expérimente qu'il n'y a rien à quêir, la posture étant le support pour laisser l'énergie circuler. L'état de bonheur est déjà là : il réside dans tout l'être et se caractérise par un état de contentement, de plénitude.

C'est un état qui se découvre et s'entretient, en accueillant, paisiblement et avec curiosité, à ce qui est là. Ce n'est pas une joie passagère, ni une sensation agréable transitoire. Cet état de profonde sérénité peut aussi être là dans des états

de stress “de surface”. Lorsque happé par une difficulté, on se souvient que c’est un moment qui va passer, on peut retrouver l’ancrage physique stabilisant et le contact avec la force intérieure qui s’est développée méditation après méditation. Alors on peut observer comment la difficulté évolue et se transforme à mesure que l’ouverture créative émerge. Avec l’œil de la conscience ouvert et reposant dans le flux de la respiration, on regarde cette expérience de vie se déployer, sans hâte intérieure.

Bon moment

Quel est le moment propice... pour appeler au téléphone ou pour sortir marcher, faire du vélo, aller dans la nature, rencontrer les amis, méditer, demander un câlin, demander une promotion à son travail, poser une question dans une conférence... Quel est le bon jour ou la bonne heure pour adresser une demande, faire face à une situation complexe, un empêchement, une panne. Enfant j’ai souvent entendu : “Ah non, ce n’est pas le moment !” ce qui me laissait fort perplexe.

Quand l’imprévu de la vie surgit, l’effet de surprise se manifeste. Parfois, cela ne demande qu’un instant d’adaptation. D’autres fois, on ressent une vague d’indisponibilité qui active l’énergie du non-vouloir et l’aversion dans un mouvement de rejet ou d’abaissement. Cette énergie du non-vouloir envahit et rétrécit instantanément l’horizon intérieur. Le corps se braque et se ferme, les pensées se déclinent autour du “non, pas ça, pas maintenant”.

Pour sortir de l’enfermement des petites aversions, je m’entraîne à reprendre contact avec tout le corps afin de retrouver un espace physique souple d’inspirer et d’expirer, accordé au ressenti de tout le corps stable et solide, tel “l’océan de calme qui absorbe les tempêtes locales”. Puis au bout de quelques minutes, quand l’apaisement physique commence à être ressenti, je peux alors considérer des pistes, selon les circonstances et les actions engagées: “je ne suis pas disponible maintenant pour répondre à cela, on verra plus tard” ou bien “voilà

quelque chose d'inattendu qui requiert vraiment toute mon attention ; je fais une pause pour examiner cela”.

Boulimie (d'activités)

Au sein de notre culture de croissance et de consommation, la boulimie ne se décline pas seulement dans le champ des troubles alimentaires. On la retrouve dans tous les domaines de la vie sociale. Dès qu'une plage d'inactivité arrive, le vide est tout de suite rempli par quelque chose : du bruit avec des images défilant sur un écran, du son que l'on s'enfiche dans les oreilles avec les écouteurs, du travail comme un rapport à écrire, un cours à donner ou à suivre, s'occuper avec un tweet, un message, du shopping, une course en voiture, une fête, un rendez-vous, une autre activité encore. Il est difficile de dialoguer avec un esprit si encombré. Le vide, le silence, l'absence de "la scène" sont autant que possible évités. Ne rien faire est suspect.

Puis-je exercer intentionnellement le silence et le calme mental au quotidien, renoncer à cette boulimie du faire, même au-delà de la séance de méditation, tout au long de la journée? Le ressourcement dans le silence permet de retrouver son souffle. La force du silence et du calme mental au quotidien est à l'image de ces arbres séculaires, qui siègent majestueusement et imperturbablement dans les forêts.

Entrer en contact avec cette force et l'incarner dans sa vie quotidienne. Être là, juste là. Arrêter de se laisser emporter dans les craintes infondées et de se précipiter dans le faire. S'arrêter. Retrouver le silence en soi. Expirer, puis délicatement laisser venir l'inspir. Être.

Brouillard

L'hésitation est à l'image du brouillard. Où aller, comment traverser des temps flous : choisir une direction à prendre, communiquer avec quelqu'un qui n'est pas clair, ne pas savoir quoi choisir dans un magasin, sentir que le groupe ou

l'équipe nous regarde bizarrement, ne pas comprendre une situation ou un problème, se sentir seul devant son ordinateur, ne pas voir le sens de son travail, se sentir indéterminé. . .



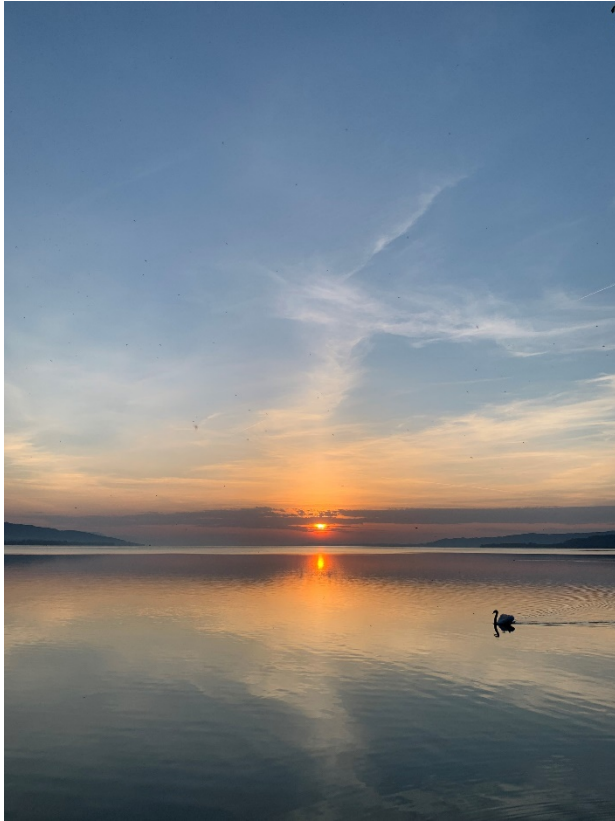
« L'homme aux jumelles » sculpture de Denis Perret-Gentil

Témoin de son trouble intérieur, on peut observer comment le processus brumeux se diffuse en soi, une respiration à la fois. Et dès lors que l'on reste conscient de ce qui se passe, le trouble n'a plus cette emprise qu'il aurait eu autrement. On s'observe être dans le flou. On reste suffisamment maître à bord pour voir comment le flou va se dissoudre et dans quel sens notre sagesse intérieure nous pousse à aller.

Toute notre vie est une succession d'événements, que nous tentons d'organiser, cadrer, planifier pour vivre et travailler ensemble, du mieux possible. L'anxieux qui aspire à tout contrôler déteste bien sûr les passages de flous. Pourtant, ces périodes d'indétermination, de surprise, de "contre-temps" parsèment notre quotidien. Se mettre à l'heure de maintenant en acceptant de ne pas savoir ce qui viendra ensuite. . . et s'adapter à ce qui émerge.

C

Le calme avant ...



Une image de calme est celle d'un lac au soleil levant, reflétant les toits d'un village ainsi que la végétation et l'environnement avoisinant. Pas une ride, pas un souffle ne vient plisser la surface, à peine la trace de quelques oiseaux glissant silencieusement et majestueusement, portés par un air transparent. La quiétude de ce calme se diffuse dans mon corps jusqu'au tréfonds des cellules. Respiration fluide et tranquille. Vient la pensée de fixer cela pour l'éternité dans

une photo: “le calme” comme s’il s’agissait d’un objet à attraper. Tentation de tout cristalliser..

.. et voilà que la fin du calme est déjà là, l’oiseau est parti, l’eau se plisse légèrement, une moto pétaradante et puante passe.

Repérer les ressentis de calme

Comment est-ce que l’on reconnaît ce calme : cessation du bruit ambiant, sentiment de quiétude et d’harmonie qui se diffuse, aspiration à s’arrêter, détente de la cage thoracique, émergence d’un sentiment de bien-être et d’intemporalité... On peut expérimenter toutes sortes de calmes: celui de la plénitude avec une pratique silencieuse de yoga, le calme émotionnel pendant un bon repas avec des proches ou des amis (radiation de la bienveillance et la connexion aux autres), le calme émanant d’une contemplation d’un paysage (paix intérieure, joie, tranquillité, ancrage), et bien d’autres encore.

La perception de tous ces états tranquilles se goûte physiquement. Corps-esprit changeant imperceptiblement d’instant en instant, en résonance avec un calme ambiant qui est déjà un peu différent. Et lorsque la quiétude du corps, du cœur et de l’esprit s’installe, on peut s’exercer à développer cette manière d’être, quelles que soient les conditions extérieures.

Ces ondes de calme sont comme des ruisseaux et des rivières alimentant la mer intérieure de sécurité intérieure. Cette mer génère le calme bienfaisant et ressourçant pour soi et pour les autres.

Voulez-vous être calme ? Respirez doucement devant la flamme légère qui fait posément son travail de lumière. Gaston Bachelard, La flamme d’une chandelle.p.21, PUF, 1962.

Cap

Garder ou perdre le cap de sa matinée, sa semaine, sa vie... comment être alerte, heure après heure, prêt à s’adapter à ce que la vie nous apporte. On peut perdre très rapidement de vue ses bonnes intentions du jour.

Par exemple, vous vous levez ce matin avec une liste conséquente de choses à faire. La pensée passe que ce sera difficile de tout faire en gardant le sourire, mais vous ne souhaitez pas vous y attardez. Et très vite, les heures passent, et la liste des choses à faire se complique et se rallonge. La tension physique et mentale commence à monter, à raccourcir l'inspirer et activer des pensées d'urgence. Vous vous dites qu'il ne faut pas s'attarder avec cette personne bavarde, ni se détendre pendant la pause-café... jusqu'à ce que vous vous rappeliez que dans cette liste de choses à faire, il n'y a rien de grave, ni d'urgent ou de vraiment important, et de vous rappeler que la résolution du jour était d'incarner le calme. Soupir de détente. Lâcher tout cela...et, lever le nez, se lever, s'étirer, sortir quelques instants ou davantage. On verra la suite plus tard...

Cela avait bien commencé ce matin, et puis les surprises sont arrivées : une demande urgente, une panne, une amie très malade, un rendez-vous d'un participant annulé, le téléphone qui sonne, une pluie diluvienne qui rend la circulation en vélo plus délicate. Les yeux grand ouverts entre les gouttes d'eau, le dos se tend, les mâchoires se crispent, la respiration se suspend... conscience du corps qui entre en tension, et de la voix bienveillante intérieure qui me rappelle de bien m'ancrer sur ce vélo sous cette pluie. Un coup de pédale après l'autre. Une observation après l'autre. Un souci après l'autre. Garder le cap du calme serein et la perspective du sens que l'on donne à sa vie. Oh la belle flaque !

Ainsi passe-t-on aisément de la bonne humeur à la frustration ou la tristesse, souvent en emmenant ou se faisant emmener par son entourage sur le vaisseau des tensions et des émotions en mer agitée. Sentir la déstabilisation physique, se recentrer, retrouver le cap du sourire, de l'impermanence, en d'autres mots, se re-synchroniser avec ce qui est à vivre, là.

Rester vivant jusqu'au bout. S'engager dans chaque instant, attrayant ou difficile, mome, douloureux, effrayant. Sentir cette vie en soi.

Carillon de la paix

Dans le jardin, ce carillon en bambou chante délicatement ou plus vivement au gré du vent. Comme les ailes du papillon, il vibre et fait vibrer l'air, diffusant cette énergie tranquille alentours. Il sonne délicatement sans se poser de questions. Il sonne encore, créant de mini bulles suspendues d'harmonie.

Il me plaît à imaginer que tous les carillons de la Terre entrent en résonance, et sonnent encore et encore, diffusant la paix vers nos âmes, nos coeurs, nos esprits, et les milliards d'êtres sur cette planète.

Changer le regard



Comme on regarde un arbre
autrement,
Vu du dessous, pause,
de loin, pause,
de très près, pause.
Se permettre de regarder la
vie sous des angles
différents.
Regarder d'un oeil neuf,
innocent, sans apriori.
Regarder vraiment, poser les
yeux, attendre.
Engager l'exploration
curieuse,
Découvrir ce qui est là.

(re)Commencer à méditer

C'est maintenant.

S'installer.

S'asseoir.

Se redresser.

Sentir vraiment dans son corps le fait d'être assis.

Observer le film intérieur et les commentaires à soi-même.

Se sentir assis.

Garder le cap :

Rester tranquille,

Être là.

Repérer le nouveau film intérieur fait de doute, énervement, chaleur, bruits suspects... .

Sentir que ça respire.

Voilà l'inspir.

Pause,

Voilà l'expir.

Bavardage intérieur, démangeaison, pensée *"ne pas oublier de faire..."*

Pause.

Se sentir assis.

Se rappeler de garder le cap .:

Rester présent.

Sentir que ça respire.

Voilà l'inspir.

Pause,

Voilà l'expir.

Pause.,

"Radio mentale" s'est tue.

Calme

Être là.

Communication

Dès que deux êtres humains se rencontrent, la communication est inévitable, comme l'énonçait Paul Watzlawick¹. Qu'avons-nous appris durant l'enfance, dans nos familles, à l'école, dans notre quartier: comment est-ce que la parole circulait entre les uns et les autres? Si ce n'était pas fluide, ni calme et respectueux, alors à l'âge adulte, les interactions peuvent s'avérer encore difficiles...comme une mauvaise habitude qui reste. Une fois adulte, selon les environnements dans lesquels nous évoluons, comment et avec qui persévérons-nous dans de funestes habitudes de communication ?

Communiquer en pleine conscience permet de rester plus calme tout en maintenant un esprit vaste, ouvert et curieux, même si nous ne sommes pas d'accord avec l'autre. Cela contribue à mieux observer nos propres conduites avec des "parasites" de toutes sortes: écouter d'une oreille distraite, perdre le fil conducteur, couper la parole, finir les énoncés de son interlocuteur, estimer avoir déjà compris ce que l'autre est en train d'exprimer et ne pas le laisser finir pour dérouler ses propres opinions, vouloir toujours avoir raison ou un meilleur point de vue... etc.

Dans le silence comme dans l'échange, dans une intention profonde d'empathie, j'essaie d'être en contact avec mes besoins et ceux de l'autre, j'essaie d'écouter, puis je tente de répondre, attentive aux pièges de la communication.

Comparaison

C'est une caractéristique fondamentale de notre fonctionnement cérébral que d'observer et comparer ce qui est perçu pour mieux comprendre le monde avec lequel nous évoluons. Comment utilisons-nous cette fonction? L'exercice mental de la comparaison est à manier avec précaution. On peut choisir comment discipliner son esprit : soit cultiver l'art de se malmener si on ne fait

¹ *Une logique de la communication*, Watzlawick, Helmit Beavin, D. Jackson. Trad. 1972. Editeur Points, Poche.

pas “comme les autres” ; soit découvrir et s’enrichir de nos différences en cultivant l’ouverture bienveillante aux autres. Cette façon de contrôler son esprit est la voie pour apprendre, adapter, tolérer et s’ancrer dans la confiance de l’amour.

J’apprends beaucoup sur la bienveillance à l’écoute de certaines personnes, connues ou inconnues. Leur façon d’aborder certaines situations de vie, leur façon d’être, l’expression de leur visage infusent en moi et m’inspirent. Cela m’encourage à cheminer, pas après pas.

Du mieux possible, faire émerger de soi et maintenir cette paix confiante et joyeuse, inconditionnelle. . . Dans toute situation, à chaque fois que je reconnais le choix qui s’offre à moi, soit la voie de la réactivité impulsive, soit celle de la bienveillance, je fais une pause et je me rappelle ces visages bienveillants, ces manières d’être paisible, ces postures confiantes, ces sourires et cela m’aide à ressentir physiquement la force de la bienveillance. Alors les idées, les mots ou les gestes arrivent, plus adéquats. La respiration s’ouvre, l’espace mental s’éclaircit.

Compassion

Ils sont nombreux, ceux qui, de manière invisible et construite, jour après jour, sensibles à la souffrance d’autrui, œuvrent pour réduire les peines et favoriser le bien-être ou le bonheur d’autrui, sans trompette ni fanfare, sans attendre de récompense. Avec la pandémie Covid, on en a découvert un grand nombre, héros de l’ombre dans leur métier d’humain.

Chaque jour, entraîner cette dimension de nous-même selon ce que nous vivons: le sens des autres, la solidarité, le partage, le soutien, la tolérance, le respect, la patience, l’accompagnement bienveillant, le sourire, la fermeté, la responsabilité, la gratitude.

Concentration

Pour méditer, on s'entraîne à mobiliser ses capacités d'attention dans l'intention d'être plus conscient de ce qui se passe, instant après instant, et de continuer d'être présent tout au long de la pratique. Cet entraînement permet de maintenir l'objet choisi au centre de l'attention - par exemple le contact physique des narines. Si on se laisse distraire, ce qui est inévitable, on s'entraîne ainsi à détecter la distraction et à revenir attentif aux narines. Peu à peu, cette pratique de la focalisation de l'attention protège et aiguisé le pouvoir de concentration ; cela permet de ne plus être perdu ou dispersé par des pensées qui passent. Cette "musclature" de la concentration est particulière car activée sans tension, ni crispation. Il s'agit de rester calme et ouvert.

Dans la pratique de la pleine conscience, assise ou marchée, il est important de revenir régulièrement à des méditations de concentration sur un seul objet, où le champ d'attention est volontairement étroit.

On commence à réaliser l'impact puissant de ce travail par exemple lors de nos interactions avec d'autres personnes, constatant leurs difficultés à rester centrées sur un sujet de discussion et à l'acheminer jusqu'au bout. Cette prise de conscience est comme un miroir de notre propre désordre intérieur et un encouragement à persévérer. Les tâches difficiles du quotidien deviennent alors plus simples, parce que nous les exécutons en étant plus attentifs à chacune de ces tâches.

Confiance

Connectée au moment présent, j'éprouve moins d'inquiétudes pour les moments futurs imaginaires. Je regarde et laisse passer les pensées en les remerciant de m'avoir peut-être mise en garde contre une hypothétique menace et je m'ouvre grand au moment suivant, l'esprit libre.

Conscience

L'étymologie latine du mot conscience, « cum scientia » signifie «savoir avec», savoir que l'on sait : la conscience de quelque chose est aussi la conscience d'en prendre conscience. Avoir conscience d'être conscient de lire ces lignes en ce moment... L'éclair de conscience surgit, telle un processus encore assez mystérieux où l'attention, la curiosité, la disponibilité captent nos sens et nous interpellent : quelque chose se passe en soi, que l'on ressent et que l'on observe en même temps.

Je marche dans la rue. Je vais faire des courses. Tout à coup, je prends conscience de ma démarche, ma posture, mon regard : je prends conscience de mon absence de la rue. J'étais prise dans la liste de courses et la pensée impérieuse: "vite, dépêche- toi". Je me redresse, souris et respire. Je marche dans la rue et relâche la pression interne. Un pas après l'autre. L'air sent bon ce matin.

Corps

Quand le corps redevient la table de lecture de nos émois et idées, quand la boussole corporelle permet d'adapter nos intentions à la réalité du corps tel qu'il est, on commence à pouvoir se décentrer de l'envahissement du mental et des affects. On commence à sentir et trouver où aller, comment aller, pas après pas.

Pratiquer chaque jour la respiration consciente réveille les sensations de la respiration, maintient une présence tactile dans cet ancrage apaisant qu'est le retour à la respiration consciente.

Pratiquer chaque jour le mouvement conscient, prendre soin de la mobilité et des capteurs de chaque partie du corps, "s'accorder".

Courage

Avec la lente intégration de la pratique méditative, le courage pour oser être ce que l'on est, grandit.

Au début, il peut paraître difficile d'observer avec bienveillance ses ressentis et pensées négatives. De façon douce et résolue, on s'exerce à se distancer de ces projections centrées sur soi. Peu à peu, avec la peur qui diminue, le sentiment de séparation des autres diminue aussi.

Un jour, on trouve le contact avec le calme profond en soi, vaste, intemporel. On apprend à le retrouver. Puis on apprend à maintenir le contact avec ce calme nourrissant: alors émerge peu à peu la force du courage naturel pour oser être, le cœur ouvert, et diffuser cela, autour de soi, sans perdre cet ancrage.

Croissance

Nous espérons toujours plus, toujours mieux... même dans la méditation.

Selon la loi du "toujours plus", nous sommes nombreux à avoir appris à nourrir cette croyance forte erronée: la satisfaction ne viendrait qu'après avoir fait ou obtenu quelque chose de supplémentaire. Bonheur de s'en libérer.

Curiosité

Cette année, les premières fleurs du cerisier ont émergé de ce côté de l'arbre. Délicats pétales qui surgissent sans bruit, d'abord un à un, puis tout à coup allumant l'arbre d'un nuage vaporeux. Les vénérables branches revêtent la promesse de vie miraculeusement renouvelée. Le souffle se suspend. Le temps que les yeux se nourrissent de la féérie, voilà déjà quelques souffles de vent faisant gracieusement se détacher la délicate parure, et laissant place à la nouvelle génération de tendres feuilles qui sont déjà là.

Quel sera le moment suivant ? L'attrait inné pour le nouveau et l'inconnu devient curiosité dès lors que cela devient une façon de s'intéresser et s'engager dans la vie, quelles que soient les prédictions de notre cerveau. La curiosité demande une présence confiante ainsi que du détachement, pour ne pas entrer dans la tension d'une quête fébrile. Respiration après respiration, activer cette disponibilité de l'être réveillé, cette ouverture des sens et du cœur au-delà de quelques instants. Mobilisation de l'attention ouverte, être là, en contact avec son ressenti et la vie.

D

Danse



La danse a toujours été là, au cœur de nous-même, autour de nous, au cœur de la vie.

Voir, entendre, sentir la danse de la vie qui vibre dans le corps.

Vivre la vie comme une danse éphémère, suspension dans ce mouvement, puis un autre, au rythme des ondes et des silences.

Le vent soulève les branches, les feuilles suivent le mouvement en bruissant et tracent la danse du vent.

Débutant

Profession : débutante. Ouvrir et maintenir ouvert son esprit de débutant puisque chaque instant est nouveau et nous met au défi de l'ajustement, voire de l'adaptation.

Comme on ne peut garder constamment à l'esprit l'injonction "souviens-toi de garder l'esprit ouvert", commençons par associer deux attitudes intérieures : l'intention d'être curieux et le recentrage dans l'événement qui se déploie, cela répétitivement, jusqu'au soir: la douche, le brossage de dents, le changement de pièce, le changement d'heure, le changement de tâche, le changement d'interaction, la lecture, l'écoute, la conduite, etc. La respiration. Réveiller les sens.

Débusquer les occasions où l'esprit s'engourdit dans les habitudes, la fatigue et le ronron du "je connais tout cela". Les yeux et les oreilles s'éteignent et se laissent rétrécir par les aprioris : reconnaître la tension de l'aversion (refus de ce qui est là) ou celle de l'agrippement (refus de laisser finir ce qui se termine). Identifier les biais de catégorisation conduisant à des jugements erronés. Respirer profondément, réouvrir les sens, réouvrir le cœur et réouvrir l'esprit de débutant.

se Décentrer

La pleine conscience demande un acte radical lorsque l'on revient dans l'ici et le maintenant : c'est le processus de décentration amenant à l'auto-observation. On ne s'identifie plus à ce qui nous traverse : "je suis... exténué" comme si c'était toute notre personne dont il s'agissait. On ré-élargit son cadrage d'attention pour réintégrer les éléments négligés. En se décentrant, on peut certes observer la sensation de fatigue dans les jambes, le dos qui demande à s'allonger, mais on peut aussi sentir le souffle, la jolie rose parfumée dans le vase sur la table basse, le soleil dardant ses derniers rayons par la fenêtre, le petit voisin qui répète son air à la flûte. La décentration permet de dégonfler le ballon de baudruche du souci, du stress, du découragement, de la non-disponibilité. Le "je suis exténué" devient le constat qu'un courant de fatigue qui me traverse, ainsi que bien d'autres choses...

Découragement

Se sentir parfois découragé peut être un bon signe qui interpelle notre attention: que se passe-t-il ?

Il y a comme une vague de lassitude qui déferle, des pensées qui se bousculent et minent, une impression que c'est lourd ou de trop. On traîne un peu les pieds, la tête dans les épaules, le dos vouté, les yeux qui ne regardent pas. La prise de conscience du découragement peut aider à redéfinir l'intention, un peu comme on vérifierait le cap de sa destination. Suis-je en train de vouloir quelque chose qui n'est pas

encore possible compte-tenu de la situation actuelle, suis-je en train d'espérer finir quelque chose, en un laps de temps ou en des circonstances irréalistes, suis-je en train d'attendre quelque chose des autres qui ne vient pas, etc. ? C'est le moment de s'arrêter, se recentrer, et observer pour mieux interpréter ce qui se passe, ramener le cœur dans le corps et se redynamiser après éventuel ajustement.

Le petit découragement qui passe est un bon signal pour réveiller notre attention. Par contre, se sentir découragé continuellement depuis plusieurs semaines révèle une souffrance plus profonde, un trouble de l'humeur qui ne vas pas passer tout seul. C'est un signal important pour oser aller demander de l'aide à un professionnel : l'énergie pour sortir de ce creux pourrait être trop importante pour affronter cela seul. Un bras soutenant pour enjamber l'obstacle est alors utile.

Décroissance

Se développer est devenu synonyme de croissance au sens quantitatif. Enfants du "toujours plus", serons-nous capables d'inventer une manière d'être qui soit autre? Cette quête incessante active une énergie de compétition entraînée dès la petite enfance. A peine un désir est-il satisfait qu'il est déjà oublié pour passer au prochain objet du "toujours plus", ou "encore". Parfois même dans la pratique du yoga ou de la méditation, on peut se laisser entraîner dans cette tension de l'avoir ou du faire. C'est une tension basée sur la comparaison, que ce soit la comparaison avec les autres ou avec un soi historique ou un soi idéal, c'est-à-dire du virtuel, inexistant.

Comment se développer autrement et déjouer tous ces pièges de la croissance? La posture de la montagne permet de ressentir cet ancrage stable dans la vie. On peut aussi mémoriser cette stance de sagesse, que forment les quatre clés zen de Lù Yóu (1125-1210¹):

Les autres sont révoltés, je reste immobile

¹ Jean-Marc Baudat, Les quatre clés du zen. Ed. Bussière. 2018

Saisi par les désirs, je me tiens juste droit
 Face au conseil des sages, je me tiens tranquille
 En fait je ne bouge que sur ma propre voie

Départ



Novembre, ça tremble.
 Entre deux brumes grisailleuses,
 Illuminées du blanc glacé,
 L'entrée dans le givre glace, fige et sculpte
 En rayures et bosses ourlées.
 Nature lissée, grattée, polie, étirée, dentelée.
 Nature grimée.
 L'arbre n'est plus arbre.
 Formes qui émergent
 Suspendues dans le ciel
 Telles des écritures universelles
 Annonçant la danse de la vie.
 Inspire ce bel air frais filant au fond de la gorge.
 Expire cette douce acceptation du départ.
 Petit ou grand expir
 Petit ou grand départ
 Expire ce qui ne reviendra pas.

Dérangé

Se sentir dérangé par des circonstances signale notre indisponibilité à vivre pleinement ce qui est là. Mouvement d'humeur, pensées et ressentis de rejet de l'intrus. Comment accueillir cet événement fortuit, que cela émane d'une personne ou d'une situation, comme une panne informatique, une demande qui bouscule un équilibre dans lequel on s'était mentalement installé?

Sentir monter ce mouvement intérieur d'agacement, de recul ou de dépassement, avec la gorge qui se serre, les épaules qui remontent, la respiration qui se crispe.

Sentir aussi quand on dérange quelqu'un, observer les signaux. Accepter de ne pas être bienvenu et décider peut-être de ne pas insister, sauf si c'est vital.

Chacun vit dans sa bulle ; la connexion avec les autres n'est pas gagnée puisque le présent est multidimensionnel : en soi (sensations, émotions, pensées), autour de soi (sensations, émotions, pensées). Décider d'une pause pour s'encourager dans la détente à retrouver une attitude de patience et de lâcher-prise.

Deuil

Le travail du deuil commence avec l'absence dans la réalité du quotidien, quand la porte se referme après que la famille, les amis et des connaissances aient transmis ce qu'ils pouvaient de leur soutien bienveillant. Odeur d'un vêtement resté là. Echos fantômes d'une voix et des rires. Mirages d'un visage, d'une démarche. Présence de l'Absence dans toutes les habitudes de partage, de dialogue, de respiration, de regard et de silence. Les brins de l'ancienne vie se défont, brin après brin, dans un désordre imprévisible qui secoue au tréfonds des entrailles. Le deuil impossible tente vainement de résister et de refaire ces liens, afin de ne perdre aucune trace. Tristesse, sourire tendre, respect, admiration, agacements, frustrations, regret, amour, incompréhension, mystère, ... Comment expliquer à sa mémoire de ne plus chercher le visage, l'ombre, le geste ? L'au-revoir prend du temps, cela se fait dans l'acceptation d'un brin qui se défait après l'autre brin. Intégrer ce que l'autre a apporté, enrichi, éclairé, incarné. L'autre est en soi. Pleurer encore. Se reposer. Être sans l'autre. ...

Il y a "le manque" - cristallisation de ce qui n'est plus... comment laisser filer cela, brin de chair et de mémoire après brin... Il y a aussi cette conscience que ça va aller, que l'autre nous habite, que nous sommes tous locataires de la vie. La vie se retisse timidement, autrement, lentement, au rythme des battements de son âme. "La vie, c'est maintenant"¹.

¹ Jon Kabat-Zinn

Dignité

Dès les premières méditations, il est suggéré d'adopter une posture digne, souple et droite, de prendre conscience de sa verticalité, et de maintenir cette façon d'être physiquement là. Si l'on doit rester allongé, l'incarnation de la dignité est plus subtile mais similaire. On porte attention à ce qui se déploie, en puisant dans ses ressources de droiture et d'ouverture détendue. L'intériorité peut ainsi affleurer à la surface limpide de notre être.

Se tenir avec dignité renvoie à la célébration de notre humanité vivante. Qu'est-ce que je communique, qu'est-ce que je garde pour moi ? L'assise en silence nourrit le sens d'être dense et vivant. On se sent de plus en plus relié à la profondeur intime, un ancrage mouvant et calme à la fois, une base fiable, nourrie des cicatrices de la vie. Cette restauration du contact avec la sagesse intérieure amortit les impacts des épreuves et teinte les choix de respect pour soi et pour les autres.

Discipline

A l'heure où presque tout effort physique ou mental est délégué à une machine, adopter une discipline de vie quotidienne, par exemple méditer, peut sembler austère, contraignant, inaccessible et très difficile. La discipline peut inquiéter. On peut aussi croire -faussement et fréquemment, qu'adopter une discipline résulte en une perte de liberté. On confond la fin avec les moyens.

En fait, on expérimente avec les mois et les années que la pratique de l'effort régulier allège et donne le sourire de la libération intérieure. Jour après jour, dans la réalité du quotidien, on se donne les moyens d'exercer avec patience et confiance, on se sent plus en lien avec son destin, conformément à ses aspirations.

Douceur

Je m'engage du mieux que je peux sur la voie de la douceur : agir calmement, avec respect, délicatesse, sans brusquerie. C'est plus facile à vivre dans le corps et la tête. C'est une perspective de vie, une manière d'être qu'on essaye d'incarner, jour après jour, entre deux événements déstabilisants en observant les effets de nos choix et privilégiant ceux porteurs d'une douceur éclairée. Cette douceur n'est pas mollesse, ni mièvrerie, mais l'expression résolue de la non-violence.

Se nourrir de la sagesse de cette voie à travers les textes des Sages comme Gandhi, Marshall Rosenberg, Jon Kabat-Zinn, Albert Camus, Nelson Mandela, Jack Kornfield, le Dalai Lama, Thich Nhat Hanh, et tant d'autres. S'envelopper de lectures, d'histoires, d'images, de musique de douceur aident à s'immerger dans ce climat et à faire corps avec, durablement.

Doute

A quoi ça sert de méditer, je suis
 toujours aussi impatient avec les autres
 toujours incapable de rester zen

Détecter ces pensées "à quoi ça sert..." sans chercher à y répondre, mais reconnaître la présence du doute. Sentir la résonance dans le corps, peut-être un tiraillement, un élan retenu... Faire l'expérience et sentir le doute sans *être* le doute. Permettre que le doute transite par notre intériorité, comme un signal et simplement écouter, observer le moment, ce qu'il y a autour, respirer. Se rappeler ses valeurs et engagements.

Durable

Ce que l'on croit durable est en fait très relatif et illusoire. On peut croire qu'un paysage est durable, mais les montagnes fondent, les reliefs se reforment. Nous n'en finissons pas de chercher du durable dans nos relations, nos métiers,

nos environnements, nos croyances, notre alimentation, nos finances etc. L'idée du durable rassure, sécurise. On croit se mettre à l'abri dans ce qui est durable : on peut s'y repérer, y prendre des habitudes, voire reprendre des forces et pourtant, tout passe.

Le seul repère durable que l'on puisse retrouver, c'est le contact sensoriel avec l'expérience du moment, dans l'accueil inlassable et amical de ce qui se fait et se défait, le présent éternel.

E

Ecologie

Ralentir.

Sentir le corps, le cœur et l'esprit s'ouvrir à la vie, maintenant.

Sentir cette vie qui se manifeste en nous et autour de nous.

“Un pour tous, tous pour un”.



Energie

Chaque jour, je me sens parcourue intérieurement par des courants d'énergie qui durent plus ou moins longtemps. J'observe ce qui me traverse: une force qui me pousse à me lever et à m'asseoir à ma table de travail, ou celle d'aller sur mon tapis de yoga pour respirer, m'étirer et faire silence, etc. Quelle est l'énergie intérieure que je choisis d'écouter, maintenant, en priorité?

S'asseoir et tourner son attention vers le moment présent. Laisser les agitations et bruits intérieurs se dissoudre. Sourire et observer quelle est

la couleur de son énergie maintenant ? Attendre la réponse du corps, du cœur et du mental.

Ennui

L'ennui est un de ces états que l'on évite généralement dans nos sociétés. Il est souvent associé à un état d'inactivité et à des ressentis de tristesse, d'absence d'excitation, de morosité, voire une impression inquiétante d'approcher du néant. Faire volontairement l'expérience quotidienne de ne rien faire, même pas de bouger - pendant la pratique méditative, est en ce sens un défi, une expérimentation sur soi-même car on se permet de rencontrer peut-être l'ennui.

Assis, l'attention stabilisée, la respiration calme, on peut explorer si cet ennui ne serait pas une perception faussée et exagérée d'un temps qui "passerait trop lentement" selon notre jugement. C'est comment à l'intérieur de soi quand l'ennui taraude?

Il est intéressant d'écouter comment la jeune claveciniste, Lilian Gordis, transmet l'ennui dans son interprétation des sonates de Scarlatti. Elle joue intentionnellement certaines périodes comme autant de suspensions lassantes et répétitives de notes et de silences, afin de mieux faire rejaillir les parties plus saillantes et excitantes. Musicienne interprète, il lui importe de respecter ces périodes porteuses d'ennui et de résister à la tentation d'en "faire trop" sur son clavecin. Pour le transmettre avec sincérité, la musicienne s'entraîne à écouter sa propre intériorité dans l'ennui, afin de transmettre cette énergie traînante, note après note.

Ce matin-là, la lassitude m'a enveloppée. Cela s'annonçait ainsi peut-être parce qu'il n'y avait rien de particulièrement stimulant qui soit prévu, rendez-vous avec la monotonie. Lorsque la conscience de ce ressenti m'a traversée, j'ai senti une vague un peu triste me chiffonner le visage. Soupir. Pensées: "Voilà un vague d'ennui qui passe"... Ressenti de vide, et de peu d'entrain dans le corps. Commentaire intérieur: "Vais-je regarder avec curiosité ce ressenti de vide? Comment vais-je m'engager pleinement dans cette journée que je

projetée comme ennuyante ?” Cette observation a permis de sortir de l’identification et de réaliser que ce n’est pas ma vie qui est sans intérêt. Ce sont quelques instants de ressenti. Cette compréhension me détend et ouvre des perspectives nouvelles.

Entre-deux

Quand nous autorisons-nous à être vivants ? Nous vivons si souvent dans l’illusion de l’entre-deux avec un esprit qui ordonne et découpe le temps, en avant et en après. Les agendas se remplissent de rendez-vous, de choses à faire, d’engagements et de dates-limites, de plannings et de contre-temps :

“J’ai perdu du temps”

“Quand on pourra s’acheter la maison, on sera heureux”

“Quand je serai en vacances, je ferai du sport”

“J’attends que les autres finissent, je suis bloqué, je n’y peux rien.”

“Il faut rattraper ce retard”

“J’ai pas le temps de méditer pour l’instant”.

Très vite, nous voilà lancés à juger de l’inopportunité des événements qui surgissent et entrons en résistance avec la vie quand les événements ne se déploient pas comme prévu. Comment vivre ces différents entre-deux sans retenir son souffle et se tendre ? Toutes nos vies sont pleines d’entre-deux.

Pouvons-nous nous entendre maugréer et au lieu de tout cela, décider de nous exercer à faire autrement. Par exemple, mettre tous ces entre-deux dans la perspective large de notre vie et celle des autres, afin de mieux porter attention à ce qui se passe maintenant. L’entre-deux devient alors un repère temporel dénué de menaces, il n’y a plus de “temps perdu” car chaque instant de vie est potentiellement précieux et s’insère dans une trame d’expériences beaucoup plus vaste que cet entre-deux.

Une vie s’ouvre lorsque nous cessons de retenir notre souffle dans l’entre-deux.

Et si nous commençons à percevoir l'entre-deux comme une illusion de l'esprit...

Envahissement

Nous sommes emportés dans toutes sortes d'envahissements: mental (nos pensées ou celles des autres), émotionnel (découragement, tristesse, euphorie, colère), physique (douleurs, tensions). Dès que nous sommes envahis, notre univers intérieur se rétrécit et se réduit à un lot de perceptions, ressentis, pensées et commentaires tournant autour de problèmes touchant à nos personnes, celles de nos proches ou de nos préoccupations. Les mouvements respiratoires se réduisent en ampleur et profondeur, les tensions corporelles se rigidifient, le corps s'enferme peu à peu dans une cage de crispations intérieures, une cage plus rigide qu'un corset de plâtre. Perte de conscience du moment présent.

Envie

L'envie et le désir se manifestent sous forme d'impulsions fugaces, d'idées fixes de convoitise qui comblerait un besoin, un manque – ou ce que nous croyons qui nous manque. "J'avais envie alors je l'ai fait". "Je n'avais pas envie alors je ne l'ai pas fait". Vivant dans une culture de l'envie, nous nous soumettons aveuglément aux diktats de ces graines d'idées chimériques qui germent. Cela nous emmène dans des comportements qui ne nous conviennent pas, comme si éteindre l'envie aussi vite que possible était la seule alternative possible au lieu de s'attarder à discerner plus profondément quel est le véritable besoin. Attend-on d'avoir envie... de se nettoyer les dents, une fois les apprentissages de la petite enfance acquis? L'envie ou le désir ne combrent pas nos besoins profonds, ils les masquent le plus souvent.

Peut-on observer cette petite idée d'une envie qui passe et nous attrape, nous harponne, rapidement suivie d'une vague d'énergie intérieure qui surgit... la laisser monter, sentir son intensité dans le corps, pendant que la petite idée continue de "ding-dinger" dans l'esprit de manière presque obsessive... respirer consciemment avec cela en continuant

d'observer ce qui se passe, tranquillement... peut-être que les mâchoires se sont crispées. Elargir son champ d'observation, mettre de l'espace autour de l'idée obsessionnelle et voir qu'il y en a d'autres qui passent, mettre de l'espace autour des signaux physiques et sentir qu'il y a d'autres sensations corporelles... constater comment cette vague passe peu à peu... par le fait d'être observateur de la manière dont cela se dissout. Sentir alors plus clairement l'appel d'une pause intérieure pour s'ancrer, respirer, s'étirer, se détendre.

Ainsi se libère-t-on peu à peu de ses impulsions éphémères, décryptant mieux les faux-besoins.

L'envie ou le désir de méditer sont indépendants du fait de s'engager vraiment dans la pratique régulière. Comme toute discipline intérieure, le fondement repose sur l'intention et la réalisation concrète.

Erreur

Remettre de l'espace autour de l'erreur du moment, se détendre, penser à toutes les erreurs sur Terre qui sont commises à cet instant même. Ne pas nier ni surestimer. Respirer en conscience. Faire de son mieux pour apprendre, comprendre, s'améliorer, corriger.

Eternel instant

Renaître à chaque instant.
 Chaque matin,
 S'asseoir.
 Renaître à chaque instant.
 Ne pas s'agripper.
 Ne pas éviter.
 Garder le cap.
 S'ouvrir
 Dans la confiance de la bienveillance.

Etourderie

Etourderie ou par ordre alphabétique : absence, bévue, distraction, imprévoyance, inattention, insouciance, irréflexion, légèreté, mégarde, négligence, oubli, rêverie, sottise.

Se réengager dans la vie, chaque instant à vivre, adapter son allure, ralentir si ça va trop vite, souffler, être.

Être

Être et renaître à chaque instant. Être là, sans autre intention, sans calcul, avec cet esprit du débutant qui ne sait pas ce qui va arriver. Être ce mystère de la vie. L'aptitude à être est très vite perdue au cours de l'enfance, tant les sollicitations du mode faire sont nombreuses et séduisantes.

Vouloir plutôt qu'être. On peut vouloir être là, et se mettre à son insu dans une posture d'acteur : s'installer sur le coussin de méditation, fermer les yeux pour méditer. Tant qu'on reste dans le "vouloir méditer", on vit en décalage. On attend en fait quelque chose de cette méditation : avoir l'air de quelqu'un qui médite, devenir plus calme, plus joyeux, moins soucieux, nourrir l'espoir d'atteindre un état plus éclairé, de ressentir quelque chose de particulier... on espère un paiement de son effort. C'est effectivement un noble effort que de rester tranquille un moment et peut-être qu'il y a un peu plus de calme après cette pause dans l'immobilité.

S'asseoir dans le mode être : accueillir à bras le corps tout ce qui se présente. Accueillir du début à la fin de la pratique, sans nourrir d'attente sur ce qui serait bien ou mal venu, car tout ce qui survient donne matière à s'exercer, à incarner l'art d'être présent, dans toute l'épaisseur et la sensibilité de son Être.

Excusez-moi

On ne peut pas tout faire de manière adéquate et à propos, et on s'en excuse. Mais quand on a grandi dans la culpabilité, blesser des personnes que l'on respecte profondément peut se révéler être pesant comme un fardeau.

Il est fréquent par exemple dans le cadre d'un projet professionnel, que l'on ne soit pas tous orientés sur les mêmes aspects ou priorités du travail. Cela peut créer des tensions selon les habiletés de chacun à communiquer dessus, et le projet peut être vécu avec plus ou moins de frustrations. "Excusez-moi" peut ne pas être entendu.

S'excuser à soi-même de cette situation liée à un soi historique. Continuer d'apprendre dans la dignité. De son mieux, accepter l'évolution de cette équipe imparfaite, parfois en allant plus en solitaire... pour un temps. On verra bien la suite de l'évolution, un jour après l'autre.

Expérience

La pleine conscience est une expérience intemporelle, qui évolue d'instant en instant, tout au long de la vie.

Conscient de ce que l'on est en train d'expérimenter,
 Quelle que soit l'épreuve,
 La voir, la sentir, rester avec
 Sans être emporté dans une réaction
 D'agrippement, d'aversion, de rejet, d'identification
 Ou d'emballement mental.
 Observer.
 Qu'est-ce qui se déploie ?
 Cette expérience,
 Sur le siège de méditation,
 Dans la journée,
 Réveillé.

F

Faciliter

Les enseignants ou instructeurs de pleine conscience ont pour intention de transmettre l'intransmissible : être. Ils sont ce qu'ils disent, même dans leurs imperfections.

Leur rôle est de faciliter la pratique méditative en proposant un cadre expérientiel sécurisant et des programmes d'entraînements validés. Dès qu'un participant questionne et bute sur des obstacles : "Comment..., que signifie..., que se passe-t-il... je n'arrive pas à..., je ne comprends pas..." celui qui anime est encouragé à retrouver son centre, approfondir et reformuler plus finement ses explications et compréhensions, étudier et méditer encore, chercher comment dire et illustrer avec d'autres mots, silences ou mouvements, dans le but de soutenir l'autre dans sa recherche de vérité..

Facture

Dans les pays occidentaux, recevoir une facture est très fréquent et il est rare que l'on saute de joie en la découvrant, les premières pensées sont rarement enthousiastes. Cela peut par exemple stresser et nouer l'estomac quand le budget est encore et toujours serré, activant un calcul mental de ce qui pourrait être encore retardé ou abandonné, laissant peut-être un sentiment de tristesse, voire des pensées d'injustice.

Gratitude de vivre dans un pays qui fonctionne plutôt bien, où le civisme et la cohésion générale l'emporte. Compassion pour ceux qui ont des difficultés financières. Compassion pour ceux qui vivent dans des zones soumises à la mafia, à l'arbitraire, l'opacité, l'injustice.

Famille

Nos racines familiales résultent des amours de nos parents et aïeux. Nous avons grandi et évolué dans certains environnements. Lorsque nous rencontrons de nouvelles personnes, nous racontons une histoire à propos de nous-même. Ce récit est un recueil de souvenirs, d'événements sélectionnés et ordonnés par nous. Les récits racontés par les proches pourraient être bien différents car ils ont probablement mémorisés d'autres événements, perçus d'autres réalités de qui nous sommes, chacun racontant une histoire différente.

Souvent, lors du décès d'un membre de la famille, on découvre bien des aspects de la vie de cette personne. Selon les cas, on apprend par exemple comment cette personne a grandi, on rencontre son cercle d'amis et de connaissances; on découvre par des témoignages de gratitude comment sa vie s'est déployée au travail et dans les loisirs, comment cette personne s'est mise au service des autres ou s'est engagée dans des passions solitaire, artistique, artisanale ou sociale, voire parfois n'ayant rien fait de spécial. Ainsi se construit une histoire plus vaste que celle que nous connaissions, avec des éclairages, des anecdotes, parfois des trahisons. La personne qui surgit de cet hommage prend une autre épaisseur, d'autres dimensions et nourrit notre propre imaginaire sur la manière de cheminer son destin.

Recentrage et contemplation.

Visualisation des membres de la famille,

Des ressemblances et des différences.

Sensations corporelles de ces liens, parfois complexes.

Sensation des tensions, des mouvements intérieurs et ressentis.

Laisser passer les pensées.

Rester dans le corps vaste et stable,

Le cœur et l'esprit disponibles.

Permettre s'il y a,

La réciprocité bienveillante, souriante, apaisante.

Laisser descendre. . .

Recentrage sur l'assise.

Fatigues

Absorbée par cette fatigue, il peut paraître impossible de méditer. Mais dès que je tourne mon attention vers la respiration, je m'en libère partiellement. La fatigue ne m'envahit plus complètement. Depuis l'ancrage dans les sensations, je peux observer où est la fatigue, comment elle se manifeste, avec quelle intensité.

Nombre de fatigues traversent nos vies. Enfant, on ne sait pas bien en reconnaître les signaux. Ce sont souvent les adultes qui “décident” quand les enfants doivent aller dormir, même si cela peut déclencher quelques jolies crises de résistances, des résistances qui d'ailleurs perdurent parfois à l'âge adulte si on n'a pas appris à détecter et respecter les signaux.

Pour certains, il n'est pas simple d'identifier les signaux de fatigue et d'accepter de s'arrêter quand les limites sont atteintes. Il peut être aussi difficile de reconnaître les fatigues qui émergent : la fatigue du soir, celle liée à un effort physique important, celle liée à un état de refroidissement ou de fièvre, celle liée à une situation chargée en émotions ou ruminations, la fatigue liée aux interactions et encore la fatigue liée à une maladie chronique. Les croyances, les espoirs, la liste des choses à faire, le trop d'empathie fusionnelle peuvent nous conduire à dépasser notre seuil pour... encore faire cela.

Il y a des fatigues qui se dissolvent dans le sommeil dans une chambre confortable, bien aérée et calme, d'autres fatigues fondent lors d'une pause relaxation, ou suite à des exercices de yoga. Il y a aussi des fatigues qui disparaissent lors d'une marche en extérieur - même s'il pleut. Il y a des phases de lassitude qui s'allègent lors d'une pause avec la contemplation du paysage à la fenêtre, ou l'écoute d'un morceau de musique, ou la prise d'un verre d'eau en conscience. Il y a des fatigues qui demandent à se mettre en retrait dans le silence, d'autres qui demandent au contraire à se mettre en lien avec d'autres. Il y a enfin des fatigues pathologiques qui demandent l'aide des médecins. Que faites-vous quand une de vos fatigues émerge? Avez-vous appris à les

reconnaître ? Derrière les fatigues se trouvent des besoins à satisfaire. S'arrêter, écouter.

Fluidité

En s'exerçant à rester présent et ouvert, la pratique quotidienne de la pleine conscience aide à traverser les difficultés du quotidien avec davantage d'aisance et moins de crispations. En effet, maintenir calmement et sans effort l'attention aux événements qui surgissent, pendant des durées de plus en plus longues, permet d'apprendre peu à peu à relâcher toutes pensées ou ressentis qui ne soient pas en lien direct avec le vécu immédiat.

Chaque fois que je prends le volant ou le guidon, tout en gardant le contact avec le rythme respiratoire, je réactive en moi l'intention de conduire sans heurt ni énervement, d'arriver à bon port quel que soit le comportement des autres conducteurs ou l'état de la chaussée, d'éviter les coups de freins intempestifs, de conduire de manière aussi fluide que possible.

Dans la marche en pleine conscience, je décide de laisser le mental tranquille, et de m'ancrer dans la sensation physique de la marche, au niveau des pieds. Rythmer intérieurement cette marche: pied droit, j'accueille cet instant de vie ; pied gauche, je le laisse partir. Reconnaître quand le mental me capte pour m'asséner quelques idées ou soucis et laisser ces aimants mentaux à l'arrière-plan de l'attention, ne rien en faire puisque ce n'est pas opportun, ayant décidé de marcher en conscience. J'observe alors comme le calme mental et physique s'installe avec la fluidité grandissante de ce pas lent plus assuré.

Fragilité

La vie peut nous amener tous à traverser des situations de plus grande vulnérabilité, au bord du connu, du stable et nous faire trembler.

Se sentir fragile peut donner envie de se cacher. Parfois, on craint de “perdre la face”, de ne pas rester maître de soi et de ses engagements. Généralement, on n’aime pas se sentir ni se montrer fragile.



Si on regarde avec lucidité la situation et le deuil de sa non-toute-puissance vient en général une découverte : une porte s’ouvre sur de nouvelles perspectives, de nouvelles directions qui permettent de s’adapter autrement et avec plus de discernement quant à ses possibilités réelles dans les circonstances actuelles. On peut se sentir encore bien vivant, donner du sens à ce qu’on vit tout en se rappelant sa finitude.

On peut apprendre à aimer ces moments de fragilité qui nous rapprochent des autres. La marche méditative ou la respiration en pleine conscience sont des façons d’apprivoiser et accepter ses vulnérabilités dans le corps ressenti:

Inspir,
Expir.

Inspir, je m'engage dans ce moment de vie, Expir, je souris et remercie pour ce moment.

Inspir, je plonge dans cet instant de vie, tel qu'il est, Expir, j'ouvre mon esprit et mon cœur à ce qui est là.

Inspir, je sens que je suis là, Expir, je célèbre l'énergie de cette vie, telle qu'est, en moi et autour de moi.

Inspir, Je ne sais pas ce qui est là,
Expir, je souris.

L'observation amène à voir ce qui est là, avec bienveillance et gratitude: le constat est souvent éloigné d'un idéal (moi, les autres, la société). C'est un soulagement de l'accepter, en sentant combien nous sommes reliés aux autres.

En reconnaissant nos vulnérabilités mutuelles, nous pouvons nous défaire de tout sentiment d'insuffisance intrinsèque, et créer d'autres liens de compréhension, de partages et de soutien avec les autres. Continuer de vivre et permettre de se faire aider. Plus tard à son tour, aider les autres, en ayant une compréhension plus grande et plus fine de nos limites et de nos interdépendances. C'est dans cette pratique quotidienne de la lucidité douce et responsable que l'on parvient à maintenir son cap de vie, à concrétiser ses valeurs, restant vivant et bienveillant jusqu'au bout de la vie.

G

Gêne

Si on sent un caillou au fond de sa chaussure, on voudra l'ôter de suite, mais si on se trouve à cet instant devant une assemblée pour prendre la parole, il est possible qu'on attende d'avoir quitté la scène pour oser enlever cet intrus. A moins que... pourquoi ne pas l'enlever, avec la conscience du comique de la situation?

Générosité

‘Ne pas attendre d’être repu pour oser la générosité’
(Alexandre Jollien, Cahiers d’insouciance, pp.195)

L'incarnation de la générosité peut se manifester à travers des actes particuliers dans des circonstances particulières, mais la générosité n'est pas une affaire de comptabilité de biens ou d'actes, matériels ou immatériels. C'est tout l'être qui incarne la générosité, ce qui a ensuite pour conséquence naturelle de donner de sa personne, de son temps ou de son argent.

Immobile, en assise sur le tapis de pratique, je m'entraîne à la présence généreuse en restant ouverte et détendue devant les images mentales qui passent : images d'avidité observées cette semaine en moi, autour de moi, dans la rue, dans les media. Je laisse ces évocations m'habiter physiquement : mains, yeux, tension du corps. Je laisse venir et partir. Puis, toujours ancrée sur le tapis, je visualise les moments de partage et de don récents. Je laisse ces évocations m'habiter physiquement. Je laisse venir et partir.

Gratitude

Exercer la gratitude lorsque nous nous sentons heureux permet de laisser diffuser en nous et autour de nous le rayonnement du cœur. La gratitude

s'exerce, au début peut-être un peu artificiellement mais même comme cela, on peut déjà en ressentir des bienfaits. Chaque jour, à la fin de la pratique et aussi en fin de journée, on peut laisser ce sentiment de gratitude se déployer en nous :
pour ce moment de recentrage et de retrouvailles avec soi-même ,
pour cette journée,
pour ces personnes généreuses,
pour ce papillon sur la pivoine,
pour le fait de vivre là où nous vivons,
pour le sourire de cette personne,
pour être ce que nous sommes,
pour cette difficulté,
etc.

Toutes ces raisons d'être reconnaissants nous ouvrent et font affleurer le sourire de la joie inconditionnelle. Si on maintient cette pratique du cœur avec persévérance, alors la gratitude peut devenir une autre façon d'incarner la conscience de notre interdépendance.

Gratitude pour ce monsieur âgé, qui tous les jours par tous les temps sort marcher avec le rollator dans le quartier, exemple de persévérance qui m'encourage quand je ne suis pas en forme.

H

Habitudes

Quelle est la relation que nous entretenons avec nous-même ? Comment nous parlons-nous, nous encourageons-nous ? Selon l'éducation reçue, nous pouvons avoir développé l'habitude de nous juger avec sévérité, de nous critiquer, voire de nous insulter à la moindre faille, ou de nous décourager, de nous culpabiliser dans l'espoir irréaliste de devenir parfait.

Avec les autres, quelles habitudes communicatives avons-nous développé ? Quelle est la qualité de notre écoute, de notre présence ? Pouvons-nous rester ouverts, attentifs et détendus si quelqu'un exprime un désaccord avec nous ? Pouvons-nous maintenir l'intérêt et la curiosité pour ce qui est dit dans de telles circonstances ? Lorsque nous commençons à réaliser comment nous communiquons, nous sommes prêts pour le pas suivant : nous engager à être plus patient, plus ouvert, plus humble, conversation après conversation... jusqu'à la prochaine maladresse puisqu'on peut apprendre toute la vie.

Humeur

Quand on est en bonne santé, notre humeur se module dans les tonalités positives (joie, pétitement...) ou négatives (lassitude, découragement...). Par exemple, après une séance de méditation ou de yoga, on se sent en général plus apaisé, plus vivant, plus fluide et plus léger. L'humeur de base, tranquille et sereine peut cependant vite se perdre. Si après avoir travaillé de nombreuses semaines sur un projet, l'ordinateur tombe soudainement en panne, on se sent découragé (surtout si on n'a pas fait de sauvegardes régulières). La posture de victime "c'est à cause de..." est fondée sur la croyance selon laquelle ce seraient les *circonstances extérieures* qui seraient responsables de notre humeur (le yoga, la panne d'ordinateur).

Observer ce qui déstabilise (corps, émotions, pensées)

Recentrer son attention sur l'assise
Respirer gentiment là où le corps n'est pas confortable et fluide
Observer, accueillir, adoucir, apaiser ce qui vient
Respirer tranquillement
Retrouver le sourire intérieur inconditionnel
Adapter éventuellement la suite de ses activités
Continuer paisiblement.

Parfois, on peut utiliser un antidote pour retrouver le sourire, tant nous sommes partis loin dans les pensées sombres. L'humour est une réponse alternative, puisqu'on peut difficilement être contrarié et joyeux à la fois.

Commencer maintenant : observer le nombre de micro-événements qui impactent inutilement sa sérénité. Reprendre dès que possible le contrôle de son humeur, se rappeler ce qui est important et prioritaire. Autant accomplir ce que nous avons à accomplir en étant pleinement présent et léger, c'est plus agréable et bénéfique à vivre, pour soi et pour les autres.

I

Identité

Comme beaucoup, je suis souvent surprise lorsque je perçois mon image dans un miroir ou une vitrine. Je regarde le reflet. Ce corps, ce visage, est-ce le mien ? Avec les années, cet étonnement grandit. “A qui est ce corps qui change et vieillit? Qu’est-ce qui vieillit? Impression pourtant d’une continuité intérieure : depuis mes premiers souvenirs d’enfance lorsqu’au fond du lit, je “me” retrouvais la nuit, fascinée, me répétant ces constats, avec une vigilance particulière pour qu’ils ne s’échappent pas: “Comme c’est étonnant, JE me sens, JE me parle, JE peux me regarder de l’intérieur et me voir agir, J’écoute les autres. JE peux sentir que je suis là, que J’existe et ce n’est pas comme de sentir la présence de mon amie d’enfance... elle, je ne connais pas sa voix intérieure. JE peux me regarder depuis dedans... JE suis là dans cette chambre, dans cette maison, dans cette ville ”. Est-ce le même “je” d’aujourd’hui qui se souvient du “je” de 5 ans? Pourtant, cette continuité psychique d’identité s’est construite peu à peu, dans des lieux, des situations, des interactions diverses et variées.

Nous nous définissons généralement une identité unique et figée: “J’ai ceci, je suis cela, je suis comme ça ; je n’ai jamais aimé me lever tôt; je suis comme mon père, le sport, c’est pas pour moi ; je suis malade”.

Asseyons-nous un moment sans bouger et observons la danse des “moi je”.

Qui sommes-nous ? L’enfant se construit initialement au sein d’une famille. C’est le premier lieu d’exercice de l’altérité, chargée en émotions et relations parfois complexes et douloureuses : imitations, jeux, conflits, apaisements. Au sein des familles qui se dé-composent et se re-composent, les enfants y découvrent et apprennent comment exprimer les émotions, et, si tout va bien, si la famille est saine, ils apprennent comment réguler les émotions au quotidien en

vue de s'épanouir et adopter des comportements sociaux adéquats. Petit enfant, dans une famille, au gré des aventure de la vie ensemble, on se voit souvent attribuer une identité, un peu comme si on nous collait une étiquette de pot de confiture sur le front : le petit dernier, le maladroit, la sensible, le casse-cou, la rêveuse, etc. Et ces étiquettes nous restent, collées au front pour longtemps. A chaque événement, un membre de la famille renforcera cela : "c'est le maladroit qui a fait tomber ce pot !" Le dénommé maladroit s'identifie avec cette définition familiale et sera convaincu de sa maladresse constitutive, jusqu'au jour où il aura, espérons-le, l'occasion de découvrir son potentiel d'habileté et de dextérité. Sur ce même schéma, se développe la tendance à se réduire et s'enfermer dans *un* rôle, *une* profession, *une* maladie chronique, *un* statut social ou religieux, *une* position familiale, etc. enfermé dans ces définitions pendant 20-40-80 ans !



Qui sommes-nous vraiment, êtres humains parmi des milliards d'autres êtres humains, partageant cette planète avec tant d'autres êtres vivants? Nous sommes chacun tellement plusieurs à la fois : à la maison, au travail, avec les amis, les connaissances... L'histoire de nos vies est riche d'identités plurielles

faisant de nous beaucoup plus qu'un membre d'une famille. . . et davantage un citoyen de la Terre au milieu des autres.

Alain Berthoz, spécialiste de physiologie intégrative, suggère effectivement de nous représenter en tant qu'identités plurielles, en ce sens que tout au long de la vie, les expériences et l'intersubjectivité nous façonnent, nous individualisent, nous révèlent et nous font évoluer, moment après moment.

Au fil des pratiques, seul avec soi-même, flux de pensées après flux de pensées, chacun fait ainsi connaissance avec la fable de son Ego. Peu à peu, on se détache doucement de ce récit intérieur linéaire, encombré de "moi, je, me, mon, ma, mes". On ne s'identifie plus autant aux événements qui nous traversent et aux rôles que nous sommes amenés à vivre, à cette variété de difficultés transitoires, de résistances, de reculs ou de doutes. On se découvre une vie intérieure traversée de moments avec des qualités d'énergies différentes. L'identité devient peu à peu un *processus dynamique* incarné, vivant, partagé.

Illusion collective

Dans une forêt, chaque arbre semble être individué. Nous n'avons compris que cette représentation était erronée que récemment : les arbres sont reliés les uns aux autres, ainsi qu'aux plantes environnantes, à la fois par un riche réseau souterrain de racines et de mycéliums favorisant des échanges de nutriments, et par l'échange aérien de molécules au niveau des feuilles. Cette structure en réseau est à la base du développement des forêts. Ces forêts nous sont indispensables, abritant environ 80 % de la vie sur terre : il y a davantage d'organismes dans une poignée de terre que d'humains sur la planète¹.

Cette métaphore des arbres permet de rappeler que nous autres, êtres humains, parmi les êtres vivants, sommes également reliés les uns aux autres. Les yeux ont tendance à ne croire que ce qu'ils voient. D'où l'illusion collective que

¹https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/research_and_innovation/funding/documents/ec_rtd_mission-soil-citizens-summary_fr.pdf

chaque être humain est une entité indépendante, comme un système fermé qui ne s'ouvrirait au monde qu'en fonction de son libre-arbitre.

Impermanence



Quand le philosophe grec Héraclite développait sa théorie du changement permanent,

“On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve”

Siddhārtha Gautama (Bouddha) commençait à enseigner la voie de l'Éveil à travers les quatre nobles vérités, dont celle de l'impermanence.

Tout change, à commencer par soi-même, mais on persévère à l'ignorer, même si nos capteurs sensoriels nous le signalent. On voit sans voir, on entend sans entendre. Nos cerveaux nous illusionnent quant à la stabilité des choses et notre confort de vie. Contempler Notre-Dame en feu à Paris, le Capitole américain attaqué, les glaciers qui fondent, les vagues de Covid, ou même ce cerisier en fleurs engendre de l'incrédulité. Donner naissance, croiser des enfants devenus adultes, se perdre de vue, aller aux funérailles d'un proche réveille ce que l'on s'évertue à ignorer :

La vie, c'est maintenant.

Innocence

Aborder la vie l'esprit neuf, dans l'innocence de l'instant, c'est l'esprit du débutant. En tant qu'êtres de mémoire, nous agissons souvent sur la base du stock de nos vécus.

Un adolescent ne supporte pas qu'un adulte lui rappelle ses responsabilités (prendre un pull, ne pas rentrer trop tard, être prudent...). “Je sais !!”

La difficulté est de ne pas se laisser enfermer dans cette mémoire (“je sais déjà tout ça”), car se fier uniquement à ce que l’on sait active les fortes capacités prédictives du cerveau (les attentes) et empêche de regarder ce qui est là :

Lundi, à 9h, il y a la réunion (comme tous les lundis). *Prédiction* : Cela va durer encore trop longtemps !

Vous vous préparez à la traditionnelle réunion de famille. Vous vous surprenez à deviner le menu, les conversations.

Malgré ses promesses, il ne vous a pas appelé depuis plusieurs semaines, ce n’est pas dans ses habitudes. . .

Nos prédictions prennent le dessus et nous conduisent à interpréter nos expériences de manière biaisée et erronée. Quand ce type de pensées surgit, avec la respiration qui se suspend, la pratique de la pause consciente peut aider : souffler, souffler encore et observer. Sentir ces mouvements intérieurs, identifier ces prédictions et au lieu de les nourrir, prendre du recul.

J’aurai voulu que, je m’attendais à... et ce n’est pas ce qui se passe !

Cela permet d’aborder chaque situation de vie avec un œil et un cœur plus ouvert. Ce qui n’était pas attendu n’est plus d’emblée jugé, ou perçu négatif. . . qu’est-ce qui est là vraiment ? Qu’est-ce que j’apprends et comprends dans cette situation-là ? On devient au fil des pratiques un innocent expert, plus conscient de la préciosité de la vie, plus enclin à capter l’imprévisible et à s’y adapter sans perdre son cap. On devient un être plus libre, moins prisonnier des facéties de son esprit.

Insécurité

Dire ou écrire ce mot réveille intérieurement. Dès qu’émerge l’expérience d’insécurité, une déstabilisation interne se produit. Sursaut du regard, de la respiration. Le mental s’active, s’emballe peut-être ou se fige. Prendre appui dans le moment présent des sens et s’ouvrir à ce qui est. Tous les moments

présents ne sont pas heureux et agréables. Traverser cela dans la présence est la meilleure des précautions.

Intention

Quelle est mon intention dans cette vie ? Qu'est-ce qui me motive ? L'intention est une force vectrice de sens dans nos engagements et actions. Cette intention n'est pas toujours claire en nous. Nous pouvons en effet nous duper nous-mêmes dans nos actions ou paroles.

Par exemple, offrir quelque chose à quelqu'un (temps, objet ...) peut être motivé par toutes sortes de desseins secrets : attente d'être remercié, besoin d'être aimé et apprécié, besoin de maintenir un lien de dépendance, satisfaire son ego "je suis quelqu'un de généreux", etc. Un autre exemple est l'entraînement physique avec l'intention profonde de se métamorphoser, d'être meilleur que... , etc. Une suggestion est de rester simple et modeste dans la formulation de ses intentions. Voici quelques exemples :

- Au réveil, s'engager à être davantage présent au cours de cette journée. *Dans ce cas, on va observer l'état être là/pas là.*
- Au réveil, s'engager à écouter sans râler, même ce qui ne nous convient pas. *L'intention est d'identifier les ressentis de frustration pour ne plus en être esclave.*
- Chaque jour, s'engager à prendre soin de soi. *L'intention est de comprendre les ressentis de mal-être pour mieux discerner quels sont ses besoins.*
- Chaque jour, se rappeler pourquoi on se lève : travailler, prendre soin de sa famille, achever sa formation, développer un projet, etc. *L'intention est d'affûter la qualité de son engagement dans la vie, tout au long de la journée pour éviter l'engourdissement de l'esprit.*

J

Joie

Parfois immergés dans les difficultés quotidiennes, les siennes, celles des autres, la grisaille peut être davantage au rendez-vous que la joie de vivre, même vivant en paix et en sécurité dans un pays riche . . .

Les peintures naïves de Maud Lewis ont cet effet immédiat de réveiller en moi la joie. Regarder attentivement un de ses tableaux, comme "The Three Black Cats" me régénère. Cette artiste canadienne peignait en soutenant sa main droite de la main gauche, tant la polyarthrite la faisait souffrir ; elle vivait modestement avec son mari dans une petite maison de pêcheur exposée à tous les vents. Pour autant, elle peignait en s'inspirant de ses premières années de vie heureuse et insouciantes. Elle exprimait cette joie de vivre à travers des sujets colorés et créatifs dans des petits tableaux et aussi sur les parois de sa maison.

Au contact sensoriel de la respiration et du corps, on se met à l'écoute de ce que l'on est en train de vivre. Accueillir ce qui est là, la beauté du printemps qui co-existe avec le tragique de l'existence, en laissant affleurer cette source intérieure de sérénité. Prendre soin de ce moment de vie là.

Justesse

Qu'est-ce qui est juste ? Comment sait-on ce qui est juste ? Le funambule sait de suite s'il est bien posé sur son filin : la posture, l'avancée du pas, l'appui, la concentration, un pas après l'autre. La dignité et la grâce sont là. Puisse-t-il garder cette qualité de présence lorsqu'il se déplace dans la vie . . . et nous de même !

L

Lâcher-prise

A quoi nous accrochons-nous ? Tout au long de la vie, nous nous agrippons. Laisser aller “ce qui a été” permet d’entrer dans le processus de l’acceptation “de ce qui est”. Regarder devant, ouvrir la main, l’esprit, et le cœur devant la crainte de l’inconnu.

Vague après vague, reconnaître les moments difficiles et apprendre une nouvelle façon de les aborder. Pratiquer une pause consciente. Puis lorsque la tête est revenue dans le corps, se demander : “Qu’est-ce que je peux lâcher MAINTENANT ?” en allant écouter les différentes parties du corps, les émotions et les pensées crispantes. Les écouter avec compassion et patience.

Un jour, il faut lâcher tout ce que nous retenons. Un jour, il faut laisser la place, partir, quitter la scène, se retirer, entrer dans le silence. Se rappeler quotidiennement cette finitude pour aborder la vie, bien vivant. Voici ce que disait en riant ce vieil homme des montagnes, alors qu’il indiquait le chemin vers le sommet aux touristes-randonneurs pressés d’arriver :

“Ne vous inquiétez pas, on est tous sur le même chemin, on ne peut pas le rater !”

Libération

La pratique de la pleine conscience peut contribuer à se libérer de beaucoup de choses. C’est la promesse qui fait venir les participants et c’est peut-être le piège car ils viennent avec cette logique du mode “faire”. Le débutant a alors des attentes magiques: si je fais ça, alors j’obtiendrai ça. Si l’instructeur ne clarifie pas ces croyances infondées, il permet au participant de nourrir un espoir vain dans

une chaîne de causalités où le nombre d'heures sur le coussin devrait déclencher telle libération intérieure.

La libération commence en soi, au fin fonds de soi, un moment, puis un autre. Quand il n'y a plus blocage, ni tension, on peut sentir le corps se détendre. Le sourire revient avec cette fluidité légère qui allège le cœur. L'esprit s'ouvre, comme si l'espace mental se dilatait. Alors libéré de ce qui entrave, le flux de la vie circule et les possibilités émergent d'elles-mêmes, inspir, expir. Joie d'être.

Lien

La conscience d'être présent s'appuie sur un fantastique réseau de liens: à savoir la manière dont nous nous relient aux événements de la vie, en particulier par tous nos capteurs sensoriels et leur intégration. Souvent, nous ne sommes pas conscients de ce réseau de liens, tant nous sommes formatés par des automatismes. Nous nous oublions littéralement. Du réveil au coucher, nous nous projetons spontanément dans le monde extérieur au niveau de la tête, nos antennes sensorielles situées à l'avant et en haut du corps (vision, audition, olfaction). Nous nous projetons au dehors, à la vie en nous et autour de nous, avant tout par ces capteurs de la tête. Nous saisissons, assimilons, concevons et interprétons le monde en nous fiant à ce "cockpit". D'ailleurs, lorsqu'un éclair de conscience surgit, le méditant débutant aura tendance à reprendre spontanément contact. . . au niveau de la tête : vision, audition, olfaction, et pensées. . . réduisant ainsi la conscience à l'espace de la tête, le reste du corps et les émotions étant ignorés, sauf si le méditant, assis, immobile. . . a mal quelque part. La prochaine fois que cela arrive, essayons de reprendre contact au niveau des pieds et des mains.

Nous oublions en effet que nous sommes dotés d'autres sens qui nous permettent de décrypter le monde dans lequel nous sommes immergés: informations tactiles et proprioceptives (position des parties du corps), informations des fascias (capteurs de mouvement, récepteurs de la douleur, mémoire affective), sensations qui viennent des différentes parties du corps, et informations provenant des viscères. Nous oublions aussi de ressentir et

identifier les émotions qui transitent dans le corps. Or, le discernement véritable fonctionne avec ce corps sensible et acteur, pour interagir avec l'environnement, selon les conditions de l'instant.

Locataire de la vie

Puissions-nous réaliser que la vie qui coule dans nos veines est temporaire, que nos peurs et nos aspirations sont par conséquent tout aussi transitoires. Quand on se surprend en train d'éviter ou de s'accrocher à quelque chose ou quelqu'un, à un principe ou à un idéal, à une angoisse, à une maison, à un groupe, à un état physique, à quoi que ce soit, puissions-nous nous souvenir que nous sommes tous locataires de la vie.

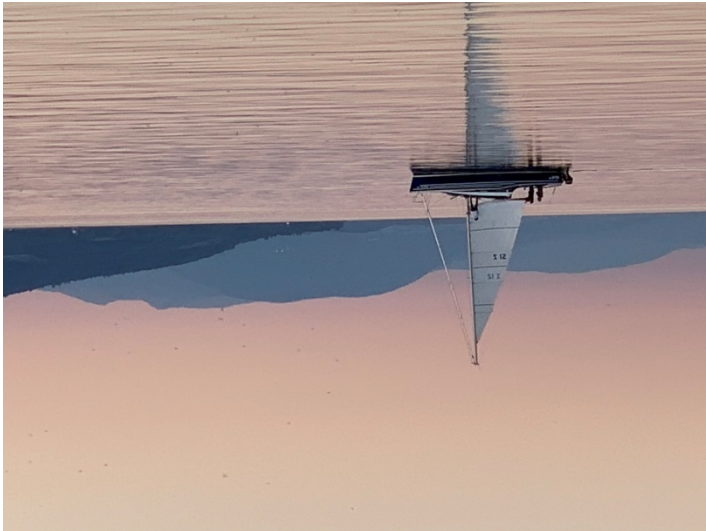


Dans les contrats de location, il est en général demandé au locataire de prendre soin de la chose louée. Prenons-nous soin de la vie qui est en nous et autour de nous ? Prenons nous soin de ce corps ? Prenons nous soin de réguler les émotions qui nous traversent pour ne pas en être esclave, ballotté dans tous les sens ? Prenons nous soin de contrôler ce mental, pas toujours calme et serein ? Prenons-nous soin de nous prendre en main et d'honorer cette vie en nous, afin de partager cette paix bienfaisante autour de nous ?

Lumière

Après l'assise en silence, ouvrir les yeux en conscience et accueillir la lumière d'un œil neuf, curieux.

La lumière révèle les reliefs momentanés, les ombres, les teintes et éclats, les creux et volumes, les surfaces et écoulements. Qu'est-ce que je choisis de regarder ? Eblouissante, laiteuse, cristalline, la lumière me capte, m'émeut, me projette dans un vaste univers, révélant où mon esprit se pose ou se laisse poser. L'image qui vient se former au fond de mon œil est insaisissable, flottant au cœur de cette enveloppe translucide vivante et vibrante. Autant de lumières que d'instant.



Chaque jour, pratiquer : quand je regarde, je regarde. Sans apriori. Sans juger immédiatement. Juste regarder, regarder vraiment.

Lutter sans lutter

Les événements déplaisants surgissent dans nos vies, de manière souvent imprévue. On préférerait ne pas rencontrer d'imprévu déplaisant, ni d'incertitude par crainte de se sentir hors contrôle (engagements, confort, confiance en soi...). D'ailleurs, cela se manifeste par des commentaires intérieurs de refus de la situation : "non pas ça".

Entendre ce refus intérieur de la survenue de l'imprévu et observer les réactions corporelles, par exemple: l'estomac qui se noue, le corps qui se raidit en un bloc, ou le sang qui pulse dans la tête. Avant de se laisser prendre dans une réaction quelconque, freiner, s'arrêter, observer l'activation interne en reprenant contact avec le souffle et ses points d'appuis au sol. Cet amarrage sécurise et permet par l'observation bienveillante de lutter sans lutter. Ancré et relié au sol, apaisé par le rythme respiratoire, on peut en confiance sentir que toute la masse du

corps est physiquement là, et que cette vaste présence permet d'absorber les remous comme un océan qui absorbe les vagues. La réponse adaptée à la situation du moment se présente alors, sans effort. Il n'y a rien à faire. Juste être à l'écoute de cet inattendu, confiant.

M

Maladresse

Potentiellement, nous sommes tous des maladroits de la vie, des débutants à chaque nouvelle journée, se frottant aux événements de l'existence souvent imprévus. Une maladresse surgit et révèle un manque de contrôle ou d'habileté ou d'attention, c'est une sorte d'avertissement pour se rappeler de s'arrêter et observer ce qui s'est passé. Compassion pour tous les maladroits que nous sommes.

Devenir adroit commence par faire attention, maintenant, dans la confiance de la bienveillance.

Manque

En général dans nos pays riches, nous avons accès à beaucoup de produits et de possibilités, et nos besoins fondamentaux sont pour la plupart satisfaits. Pourtant, ressentir du manque est récurrent dans notre société de consommation. Depuis l'enfance, nous sommes entraînés à nous projeter continuellement dans un futur, croyant manquer de quelque chose, ne nous sentant pas satisfaits de l'expérience présente, en quête perpétuelle de quelque chose d'autre, nous mettant dans une tension pour obtenir ce qui n'est pas. Le manque est devenu la motivation, le moteur de millions de vie, jusqu'à ce que le réveil existentiel questionne peut-être et fasse douter de cette illusion du manque.

Quand je regarde un programme de télévision le soir, au bout d'un moment, j'ai souvent l'idée de manger quelque chose, ce qui ne se produit pas les soirs où je fais autre chose : je ne ressens pas de manque autrement. L'idée de manger est simplement une illusion de manque venue de l'extérieur, comme des images télévisées suggestives. L'impression du manque se manifeste avec des sensations. Ces signaux sont faussement interprétés comme l'expression d'un besoin, par exemple celui d'avaler quelque chose. Au lieu d'enfourmer un biscuit ou une boisson pour tamponner cette sensation un peu

désagréable, fermons les yeux. Observons ce qui se passe dans le corps... Ai-je vraiment besoin d'avaler quelque chose ? Puis-je attendre et observer, me déplacer, aérer, m'étirer et respirer profondément et examiner si cela passe ? Voire simplement rester avec cette sensation : combien de temps ça dure ? Revenir ici, maintenant. Laisser le silence venir. Que manque-t-il ? Rien. Tout est là.

Mémoire

En début de pratique méditative, il peut arriver que des éléments du passé immédiat surgissent à son insu : des images ou des ruminations qui s'autoactivent et génèrent un climat intérieur sombre, tendu. Il se peut même qu'on s'y accroche, par peur d'oublier. Ces pensées peuvent emprisonner et empoisonner l'individu, rendant la pratique de la pleine conscience éprouvante... jusqu'à ce que peu à peu, en persévérant dans le recentrage de l'attention sur le moment présent, cette agitation intérieure commence à fondre, les pensées à s'espacer et l'esprit à s'apaiser.

Que nous racontons-nous ? Dans le cas de mémoires autobiographiques non traumatiques¹, le style et le contenu de nos récits sont issus de nos choix d'événements saillants. En posant une attention bienveillante et non jugeante, nous pouvons peu à peu alléger notre récit de vie. Ce que nous étions n'est plus.

Nous pouvons donner du sens à ce qui a été. Une nouvelle manière de nous raconter émerge, manifestant une façon plus tranquille et plus autonome de nous relier aux événements. Ce n'est plus un personnage fictif qui est en mémoire, mais une personne en "potentiels devenirs". Notre vision du passé se restructure et s'épure à la lumière du maintenant; ce lent travail intérieur permet aussi

¹ Dans le cas de mémoires traumatiques, il est préférable pour s'en libérer, de s'informer et de demander de l'aide auprès de spécialistes (cf. parmi d'autres Van der Kolk, et <https://www.memoiretraumatique.org/> ou de Gabor Maté : Quand le corps dit non).

d'élaborer des scénarios du futur plus vastes, sereins, réalistes et congruents avec nos valeurs.

Menace

Apprendre à méditer nous expose à nous-même. Cela peut inquiéter et activer un sentiment de menace intérieure. Selon nos histoires de vie, et certains schémas d'(in)adaptation acquis dans l'enfance, lorsqu'un sentiment d'insécurité surgit lors de la pratique méditative, nous pouvons nous sentir menacés et réagir en activant des comportements défensifs : agitation, jugements négatifs et abandon de la méditation.

Il est alors utile de retrouver un chemin intérieur de sécurisation – par exemple en reprenant contact avec la sensation de la respiration. On peut aussi puiser dans les outils des programmes d'autocompassion pour activer des stratégies bienveillantes envers soi, comme on le ferait pour ses meilleurs amis et ainsi se sentir connecté à la vie.

Motivation

Beaucoup de personnes pratiquant la méditation reconnaissent qu'au cœur de leur pratique régulière, il y a cette force intérieure qu'est la motivation. Ceux, qui n'y arrivent pas, regardent cela avec circonspection et se demandent comment persévérer et ne pas se décourager.

L'intégration et l'appropriation d'un nouveau comportement est un long périple parsemé d'obstacles. La réalité du quotidien, toujours plein d'imprévus, représente une des difficultés: le petit était malade", "j'ai trop à faire, il faut absolument que je termine . . .", "je méditerai plus tard"; si je ne le fais pas, après, ce sera pire", "je suis trop fatigué"; "je n'ai pas la place chez moi". Ainsi, on se justifie en se mettant dans cette attitude victimisante, où l'impossibilité de pratiquer est attribuée aux circonstances extérieures. Parfois, il est vrai qu'il y a plus urgent dans l'échelle des besoins à satisfaire que celui de s'engager dans un

nouvel apprentissage ; mais en général, ces obstacles ne sont qu'un prétexte, une vue de l'esprit.

Le découragement dans la persévération peut aussi surgir quand l'espoir d'un changement radical ne se concrétise pas assez vite : "ça ne marche pas pour moi". Pour relancer la motivation, essayons plutôt de faire confiance à ceux qui nous ont précédé, ils sont des milliards depuis plusieurs milliers d'années à avoir appris à méditer ; ils n'étaient pas tous "doués", n'ont pas tous réussis dès le début et ils ont quand même appris.

La motivation, je la retrouve dès que je m'engage dans cet instant avec bienveillance, que je pose mon attention sur ce qui en train de se passer, du point de vue des sensations et perceptions. Tout se resynchronise en moi et devient plus fluide, je me sens pleinement présente. Et si un peu plus tard, j'ai de nouveau perdu le lien à ce qui est là, je le retrouve en me réengageant dans cet instant, écoutant la sensation dans le pied qui se pose, ou la sensation de l'air qui file dans les narines, les sons, la vision large de qui se passe autour de moi, l'état de tension ou de détente intérieure et extérieure... Un pas après l'autre. Ramener la tête dans le corps, atterrir, être là. Persévérer et revenir. Encore. Et encore.

Mourir

Se préparer à mourir en naissant à chaque instant. Jour après jour se rappeler d'être vivant jusqu'au bout. Comment s'entraîner à mourir sans déprimer? En commençant par reconnaître les "fins" de notre existence pour s'habituer à finir en pleine conscience : cette respiration, cette sensation, cette pratique de pleine conscience, cette rose, ce bon repas, ce jour qui se termine, cet échange, ce concert, cette lumière, ce sourire, cette marche au bord du lac...

Observer ces fins, non par esprit morbide mais pour se rappeler ses priorités, ses responsabilités et identifier les chimères. Et dans cette perspective,

- Se préparer chaque matin à ne pas pouvoir tout finir...
- Mettre ses affaires en ordre, régulièrement ; demain, on ne sait pas.

- Cultiver ses relations et soi-même : clarifier les ombres, assouplir du mieux possible les tensions, fixer les limites, de manière à semer la paix et la bienveillance plutôt que la discorde et la dualité. . .
- Sentir le moment où l'on peut laisser la place aux jeunes, et pour cela prévoir les conséquences de tout engagement : quelle sera la suite de mon activité libérale, de mon entreprise, de mon engagement dans ce groupe, de ma participation à cette activité, de cette invitation. . .
- Être présent.

N

Naître à chaque instant, chaque jour

Lorsque je me lave les dents, j'écoute le chant de l'eau qui sort du robinet, je sens les mouvements de la main, le contact de la brosse à dents dans la bouche, les petits bruits. Je ne pars pas dans mes rêveries, sauf si j'y consens. Chaque matin, je me rappelle de regarder chaque habitude avec si possible intelligence et bienveillance. Lâcher ce que je crois savoir, observer les pensées et les gestes d'anticipation sans les croire automatiquement : c'est la pratique de la curiosité du débutant qui ouvre la porte à la vie.

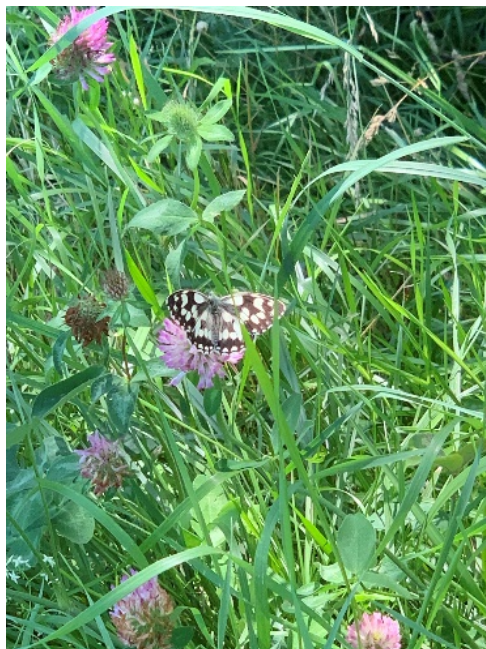
Naître à chaque instant pour permettre le possible, et non se contraindre dans mille attitudes de convenances et fausses croyances que l'on sait fausses mais auxquelles on se plie quand même par habitude.

S'asseoir, inspirer et naître à cet instant, même si je crois que cet instant va être tannant ou difficile. Aller voir cela de près, "yeux dans les yeux".

Nature

Chaque fois que je pars randonner dans le Jura, j'ai l'impression momentanée de reprendre ma place sur Terre. Peu à peu, les arbres viennent à moi, les racines se connectent à mes pieds. Mon souffle se synchronise avec le vent dans les branches. Mon cœur s'ouvre et se dilate comme le ciel, souriant aux pâturages, petits ruisseaux frais, odeurs de mousse et de feuilles. Les oiseaux, les insectes, les chevreuils, les fleurs sauvages, les mousses et les belles fougères sont les hôtes qui m'accueillent. Les brouillards et les pluies, les rais de soleil et les paquets de neige interrogent mon regard. Je deviens cet espace forêt, vaste, mystérieux et fluide. Gratitude. Le grand calme peut de

nouveau affleurer, et laisser les agitations “d’en bas” passer. Je me resynchronise au cosmos.



Nudité

Quand on médite, on observe soi et autour de soi, en conscience, nu, sans tricher, sans maquiller, avec tendresse et détermination.

O

Obésité

Notre esprit insatiable tend à réagir promptement au diktat ambiant consumériste du "toujours plus". Il se met en quête de nouveautés et de sensations supplémentaires. Parmi les manifestations de cette quête effrénée, on constate les épidémies silencieuses d'obésité, de sédentarité, ainsi que de burnouts.

Quand je mange en pleine conscience...quoique je mange, j'allume mon attention, je vois et sens ce que je suis sur le point de prendre. Je ne mange par avidité, par habitude ou par ennui. Je ne manger pas un souci, ou un manque, ou un rêve. Je mange si j'ai faim.

Quand je consomme en pleine conscience...quoique je consomme, j'allume mon attention, je vois et sens ce que je suis sur le point de prendre. Je ne consomme que si j'en ai besoin.

De même que nous pouvons apprendre à équilibrer l'assiette pour un repas, nous pouvons choisir le contenu d'une journée, d'une semaine : la liste des choses à faire ce jour est-elle raisonnable ? Davantage de connaissances sur la manière de se maintenir en bonne santé physique, mentale, émotionnelle et spirituelle fournit des repères simples pour veiller à poser des choix bienfaisants.

Quand les agendas sont pleins, il n'y a souvent pas de place pour la méditation. Qui choisit cela : l'agenda ou le propriétaire de l'agenda ?

Oppression

Le plus vite on peut reconnaître ce sentiment d'étouffer, le plus vite on peut cesser de s'agiter en tous sens, inutilement. S'arrêter, respirer lentement et profondément, se détendre, pour discerner ce qui est possible, là, maintenant.

Ce qui aide aussi est d'élargir ses perspectives en se rappelant que nous sommes tous locataires de la vie et que nous ne pouvons prendre qu'une respiration à la fois. Lorsque la souffrance psychologique ou émotionnelle émerge, s'ouvrir au mystère de la peur et de l'impuissance, peu à peu. Être là, comme ça. C'est tout. Être.

Ouverture

Dans la pratique de la pleine conscience, il est suggéré d'adopter une attitude d'ouverture et cela peut sembler mystérieux. La notion d'ouverture est souvent comprise comme un concept intellectuel, inaccessible, tant que l'on n'a pas établi le lien physique entre ce concept et l'incarnation dans le corps

Se tenir debout, tranquille et digne à la fois, dans la conscience de cet axe vertébral. Détendre les épaules et grandir le cou. Sentir l'ouverture et la chaleur du cœur. Rayonner à partir du cœur et sourire à la vie qui est là. Ouvrir le visage. Relever la tête. Regarder, sentir et écouter la vie.

P

Paix

Je ne m'illusionne pas que le monde aille bien ou soit sans conflit, mais si je peux éviter de râler, critiquer, m'exciter, m'indigner, parler inutilement, si je peux simplement rester paisible, et faire ce que j'ai à faire, à mon rythme, alors je cesse de compliquer les choses. Pour l'ego de la débutante, rester sur cette voie paisible représente un challenge de tout instant.

Seule ou avec les autres, la paix est ma boussole intérieure. Si autour de moi, c'est agité, chaotique, bruyant, énervé, je peux choisir de rester en paix et de faire ce que j'ai à faire. Quand je me sens en paix, il n'y a pas de lutte intérieure, les pensées sont calmes, il n'y a pas de tensions physiques, pas de retenue, tout est fluide. Je ne poursuis pas les pensées défensives ou conflictuelles. Si elles arrivent dans mon esprit, je les laisse passer leur chemin car je n'en veux pas. Inspir, expir. Le corps est connecté à ma boussole intérieure.

Quand je me sens intérieurement en bataille et que je retrouve la voie de la paix, quelle joie profonde ! Quand je me sens en paix, que je choisis au cours de la journée les voies de la paix, je sens mon entourage s'apaiser et sourire. Quelle joie tranquille !

J'ajuste ma gestuelle du mieux possible, moment après moment. Les montagnes du Jura et ses arbres, la visualisation de quelques amis et sages méditants souriants ne sont pas loin de mes yeux intérieurs. Leur façon d'être se diffuse en moi. Au fil du temps, la paix coule en moi, de mieux en mieux.

Choisir un moment de paix qui nous a touché, visualiser ce moment, ce climat, ces couleurs, ces odeurs, ces sons, et les ressentis associés. Prendre le temps, se permettre de vraiment sentir comment cette paix

se diffuse en soi, dans toutes les cellules du corps, et comment elle se met à rayonner.

Pardoner

Dès que l'on permet et développe l'autocompassion, on observe à la lumière de la conscience, à quel point nos actes sont happés et conduits par des automatismes de peur, de défense et de protection. On commence à mieux tolérer et comprendre nos fragilités, nos errances et celles des autres, y compris ceux qui nous sont proches. Pratique après pratique, on se libère de la "chasse à l'erreur" des autres. Il y a de moins en moins d'occasions de ressentir une blessure personnelle et davantage d'opportunités d'exercer la compassion et la tolérance pour les autres. "Chacun fait de son mieux".

Pardoner à quelqu'un qui nous a nui durablement n'implique pas forcément de lui faire confiance à nouveau. Il peut être plus sage de ne pas argumenter avec cette personne, de développer plutôt de la compassion pour cette dernière, tout en s'en tenant à l'écart.

Le pardon authentique va au-delà de la pirouette verbale. Prononcer des mots de pardon ne suffisent pas s'ils génèrent des mâchoires crispées ou des pensées d'hostilité. Également, le pardon qui se déploie en paroles condescendantes prononcées pour la forme et accompagnées de pensées secrètes, le corps tendu atteste de l'absence de paix intérieure. Pardoner n'est pas qu'une affaire de volonté, c'est surtout une lente opération de pacification intérieure : se pardonner de ne pas avoir su se protéger par exemple.

Le processus du pardon demande parfois de la patience et de nombreux paliers pour pouvoir pardonner sans réserve. Cela implique une congruence complète entre le corps, les émotions et les pensées. Le cheminement pour lâcher et permettre le pardon fait ainsi faire un voyage intérieur étonnant et inattendu. Ce processus est indépendant de l'auteur de l'agression : qu'il soit présent ou absent, vivant ou mort. Peu à peu, s'opère une lente métabolisation pacifique de nos émotions et nos récits intérieurs. Les ruminations s'estompent et les vagues

d'émotions s'aplatissent. Il vient un apprentissage essentiel de sagesse sur la nature humaine et sur la vie. L'énergie paisible du pardon est alors fluide. Le nœud se dissout dans l'immensité de la vie. La légèreté de la libération est là.

Partager

Nous nous partageons la planète Terre, ainsi que l'air que nous respirons entre huit milliards d'êtres humains. Chacun mérite autant de respirer un bon air.

Dehors, au magasin, dans la queue, sur la plage, dans les transports, je me surprends parfois dans ce geste d'agrippement. De quoi ai-je peur... et je détends mon estomac, je me rappelle que nous nous partageons notre univers et que nous n'avons que le choix paisible de nous faire tous de la place, exactement comme nous partageons cette atmosphère... que nous polluons tous.

Cultiver le sens du partage permet de quitter l'esprit de compétition et de d'approfondir la compréhension vivante de notre interdépendance.

Patience

La patience consiste en cette capacité de rester tranquille, curieux et détendu malgré les imprévus.

Dans mon quotidien, un terrain d'exercice de la patience est celui de l'ordinateur. Les connexions aux réseaux, les branchements et installations ou parfois même un simple travail en traitement de texte peuvent faire surgir des surprises, des arrêts imprévisibles, des affichages d'écrans incompréhensibles, voire des pannes et des pertes de données. Au fil des années, la patience s'est peu à peu installée avec un peu plus de savoirs, comprenant mieux comment fonctionne cette informatique et où aller chercher l'information quand la panne arrive. La croyance que cet outil serait fiable est devenue beaucoup plus mesurée.

Quand on débute la méditation, rester assis sans bouger est une expérience de patience face aux mille pensées et sensations qui surgissent en soi: démangeaison sur l'oreille, raideur dans le dos, liste de courses, critique ou doute sur soi, bruit de la moto qui passe, souvenir du visage crispé de ce collègue, mille questions, fourmillements dans la jambe, etc. Tous ces événements intérieurs sont comme des mouches qui viennent voler au ras du visage ou du corps... ne pas bouger, rester tranquille, respirer, rester là et se détendre... être conscient de ce spectacle, lui sourire peut-être, être.

La patience réside aussi dans la rencontre du silence. Combien d'heures, de jours, de semaines peut-on passer sans parler à d'autres, sans entendre le son de sa voix, ni dérouler de chapelets de mots, sans se connecter aux réseaux sociaux ? Peut-être avec le silence vient aussi quelques tarissements dans la source des faires. Moins d'agitations. Apprendre à être seul avec soi-même, sans se sentir isolé du monde.

La patience dans une posture de yoga repose sur la confiance et l'intelligence du corps, tel qu'il est à ce moment-là. Au lieu de se polariser sur la posture achevée comme une fin à atteindre, on se concentre sur ce qui est en train de se vivre avec la jambe qui s'étire, sur l'état d'étirement dans les muscles, sur la respiration dans le dos s'amplifiant subtilement dans le calme. La préparation du mouvement, l'initiation, le développement de la posture, tout demande une attention de tout instant et devient posture dans la posture.

La patience s'installe quand il n'y a plus de résultat à espérer. Simplement vivre en conscience ce qui est là : voir, entendre, sentir. Le présent est toujours présent. Il n'y a rien à attendre. La vie ne s'attend pas.

Perception

Percevoir est une manière de rencontrer la vie, c'est déjà une décision¹ que chacun effectue, souvent inconsciemment, par son choix de où et comment regarder, écouter, sentir, comprendre, interpréter quelque chose. Personne ne peut donc être un observateur neutre. Nous sommes tous "biaisés" par notre origine, notre éducation, etc. En cultivant "l'esprit neuf", ou "l'esprit du débutant", on décide d'aborder la vie avec moins d'apriori, de veiller à débusquer ses croyances et représentations. C'est ce qui permet de rester ouvert. On peut ouvrir davantage son angle de vue, observer les nuances, les ombres, les perspectives, les reflets, écouter davantage, moins parler et ne pas laisser l'humeur, les raccourcis de pensées, les jugements simplistes, ou les idéaux nous téléguider et rétrécir notre vision du monde.

Faire une micropause pendant que je regarde et réveiller mes sens.
Qu'est-ce que je regarde, qu'est-ce que j'écoute vraiment ?

Permettre

Lorsque l'on admet que les choses ne se passent pas comme attendu et que l'on se tourne vers ce qui se passe vraiment, on cesse de combattre la réalité et on revient à ce que captent vraiment les sens. C'est le passage du mode attente (d'un futur hypothétique) au mode permettre (ce qui est là).

Comment permettre ce qui est quand ce n'est pas ce que l'on attendait ou souhaitait? Pendant un certain temps, nos activités se déroulent à peu près comme escompté. On se félicite peut-être même de mener si bien ce que l'on a décidé, (ne pas être en retard, accomplir la listes des choses à faire sans encombre, rencontrer les personnes à rencontrer, etc.). On se sent fort, efficace, compétent. On s'identifie à ces actions et à cette compétence de contrôle... jusqu'à ce que l'imprévu arrive. Et on s'effraie, se frustre, râle, refuse de voir-entendre, insiste, résiste, attribue les causes à des facteurs externes ("Ce n'est pas de ma faute").

¹ Alain Berthoz. La décision. Odile Jacob. 2003.

L'attitude du permettre s'exerce dans la réalité du corps en mouvement, conscient : sentir, observer, et identifier ce qui est.

Permettre apporte de la fluidité et de l'aisance. Permettre ce qui est déjà là, c'est pratiquer le réalisme.

Peur

Parfois, la peur agrandit les yeux et les oreilles, contracte les épaules, ferme la cage thoracique pour protéger le cœur pendant que la boule au ventre grandit. Parfois aussi, une peur tapie se manifeste à peine. Elle est là, de manière subtile, suspendant un instant l'inspir.

Dans tous les cas, ce qui se manifeste est toujours lié à la même peur fondamentale de notre finitude. Cette émotion se déploie de mille manières selon les circonstances de la vie et notre qualité de présence.

La barrière de la peur se dissout dès lors que l'on réalise être bien plus vaste que la sensation de peur, et bien plus vaste que cet instant. C'est cette capacité de défusion des ressentis et pensées, qui permet de sourire doucement à la peur, en sentant sa respiration et ramenant ainsi la tête dans le corps. Reprenant contact avec les sensations qui émergent, on peut alors voir les pensées et émotions de plus loin, on sent à nouveau son corps. On peut s'appuyer dessus, s'ancrer dedans, respirer. Même si la peur est encore là, elle n'est plus une barrière. Il est de nouveau possible d'avancer. Et à un moment, la peur est acceptée.

La pratique régulière de la pleine conscience m'aide à reconnaître les facettes de cette peur de perdre la vie ou de perdre ceux que j'aime ; la pratique m'aide à accepter de ne pas avoir de solutions. Méditer aide à vivre plus pleinement ce qui est, sans retenir ni rejeter. Se préparer à la mort en regardant et souriant à la vie qui se déploie maintenant, yeux dans les yeux.

Place

Ce matin, en étalant la crème de visage, je ressentis particulièrement l'évanescence de ce contact apaisant. Je regardai dans le miroir le reflet de ce visage changeant un soupçon à peine chaque jour. Le teint, l'expression, les plis qui se creusent, la peau qui se marque, se fripe, et se ratatine. Dans un geste quotidien mille fois renouvelé et chaque fois unique, avec l'odeur de la crème, je sentis cette peau familière comme une enveloppe qui me contenait, perméable, agissant comme une porte filtrante entre moi et le monde extérieur. Tant de fossés défensifs creusés avec certains, tant de rapprochements avec d'autres, tant d'instantanés canalisés par cette mince couche de peau, qui un jour partira en lambeaux. Certes, ce moment n'était pas encore là. Je regardai cette peau et réalisai que cette peau ne m'appartenait pas vraiment: un jour, je n'en aurai plus besoin. Un jour, je laisserai la place.

Prendre sa place

Qu'est-ce que se trouver à la bonne place ? Chaque fois que l'on sent le besoin d'affirmer "*sa place*", se souvenir qu'il s'agit probablement d'un signal intérieur pour ralentir et se recentrer, faire le point afin de clarifier ses aspirations, ses perspectives et ses priorités.

Se sentir à sa place commence par se sentir vivant, conscient de là où l'on se trouve... "Où tu vas, tu es"¹... et de s'engager sur le chemin mouvant de la vie, en conscience, pas après pas, moment après moment.

Présence

On peut se perdre dans l'épaisseur de l'instant. Quelle priorité donner à ce qui arrive : les sens, les pensées, les ressentis ? Sur quel élément l'attention peut-elle se poser ? Observer l'événement qui se déploie, le déferlement d'informations qui surgit à la lumière du libre-arbitre et de ses valeurs. Le chef d'orchestre dans

¹ Titre du premier livre de Jon Kabat-Zinn, traduit en français (1994).

le comment être là est cette conscience d'être là. Faire confiance au chef d'orchestre.



La pratique de la pleine conscience est un long voyage d'éveil dans l'immobilité. Vibration de l'instant. Ciel-forme-être

Nous passons beaucoup de temps tournés vers les récits intérieurs de nos malheurs, nos blessures, nos peines, nos projets et engagements, nos aventures et celles des autres. C'est notre esprit qui bavarde, sélectionne et tisse ensemble des événements selon une certaine logique liée à nos interprétations : ainsi se construit-on une histoire de vie. La pratique du contact renouvelé avec le moment présent permet de ne pas se laisser attraper et emprisonner dans des commentaires et récits intérieurs. Cet envahissement du mental bavard nous aveugle et nous rend sourd à ce qui est en train de se passer.

Procrastiner

Demain, je médite.

Promesse

Toute promesse donne de l'espoir :

“c'est promis, à partir de demain, je vais

... méditer, arrêter de fumer, bouger, rentrer plus tôt du travail...”.

L'erreur fréquente vient de ce que l'espoir forge cette fausse croyance que ce qui est promis va se réaliser ... comme si le seul fait d'avoir promis garantissait la réalisation de la promesse. La déception est donc grande quand ce n'est pas le cas.

Une façon d'entendre la promesse sans se laisser piéger ni décevoir, est d'accueillir l'authenticité de la promesse au moment où elle est exprimée dans certaines circonstances. Cela ne dit rien pour le futur qui demeure imprévisible.

La promesse peut se transformer en engagement. Si je m'engage à méditer chaque jour, je vais faire en sorte que les conditions pour méditer soient réunies quotidiennement et je vais m'asseoir, vraiment. En m'engageant, je ne laisse pas flotter la promesse, je la prends en main pour la concrétiser chaque jour, du mieux possible.

Q

Questionner

On peut s'emprisonner dans une activité mentale qui questionne tout automatiquement, paralysé par les doutes. Tout autre est l'art de questionner, par une observation tranquille et ouverte, afin d'approfondir sa compréhension de la vie. Se laisser étonner et surprendre par ce qui est à vivre, comme un enfant qui explore joyeusement le monde : "qu'y a-t-il d'intéressant ?"

Quitter

Expirer, sentir le souffle sortir des narines, quitter ce qui vient de passer, se détendre. Inspirer et accueillir, les sens ouverts. Puis de nouveau expirer. . .

Un jour, chacun doit partir. On peut s'y préparer par égard pour ses proches : ne pas cumuler chez soi des monceaux d'objets ou de papiers, payer ses dettes, rédiger ses dispositions testamentaires et ses directives anticipées (en cas d'accident ou de maladie grave), préparer sa sortie de la scène de la vie.

Chaque soir avant de m'endormir, je contemple ce que je quitte avec un rappel rapide des événements, des vécus et des perspectives. Puis recentrage sur la respiration. Laisser aller. La vie, c'est maintenant. Et maintenant, il s'agit de dormir dans la paix et le calme.

R

Rancune ou rancœur

Lorsque la tentation de l'ombre de la rancune ou de la rancœur passe dans mon esprit, mes alarmes intérieures s'allument. J'ai appris qu'il ne fallait pas aller s'engouffrer par là. Je fais un stop radical. Quoique qu'il puisse arriver, je m'éloigne de cette voie qui n'apporte que mal-être et humeur noire. Laisser s'installer le ressentiment ne ferait qu'emprisonner et figer de vieux ressentis et récits du passé dans ma vie actuelle, alors que leur auteur et les circonstances ne sont plus là. L'injustice, l'arrogance, la brutalité, la malhonnêteté, l'indifférence et l'incompréhension font partie de nos expériences d'humains. C'est comme ça. Je retourne à la respiration, à la sensation de chaleur dans le corps, à la posture.

Pour autant, je n'ignore pas ce ressenti. Au contraire. Compassion pour cette partie de moi qui a souffert de telles situations, compréhension des fragilités et des besoins des uns et des autres. Gratitude pour cette résonance de mon intériorité, qui a permis que je m'arrête et écoute cela.

Réciprocité

La pratique de la pleine conscience favorise le partage, la participation, la réciprocité, la co-construction, la compréhension profonde de notre proximité les uns avec les autres. Au-delà de toute religion, la faculté de réciprocité est inscrite dans notre architecture nerveuse au niveau des neurones et de leurs connexions. C'est ce qui permet le développement de l'empathie et des comportements prosociaux¹.

¹ L'entraide, l'autre loi de la jungle. Pablo Servigne et Gauthier Chapelle. 2019. Ed. Les liens qui libèrent.

Pendant l'assise avec les participants, je ressens cette réciprocité et ce partage dans le silence. Que serai-je sans l'autre, vraiment ?

Régularité

Pouvons-nous sentir les différents rythmes corporels qui nous habitent et accepter humblement que le corps exprime des limites variables selon l'âge, les saisons, l'endroit sur Terre où nous vivons: fatigue, force, puissance, rapidité, dynamisme, habileté. Se mettre à l'école du corps pour apprendre la régularité dans nos actions. Dormir, manger, bouger, travailler, apprendre, aider. . .

La régularité de la pratique méditative n'est alors plus faussement perçue comme une discipline venant de l'extérieur, un dogme contraignant auquel il faudrait se plier. La répétition régulière étant au cœur du fonctionnement du vivant, la pratique méditative s'installe et s'intègre dans nos vies comme un besoin naturel pour clarifier, apaiser, reprendre contact avec l'être.

Rejet

Nous avons tous besoin de sentir que nous faisons partie de ce monde. Se sentir rejeté s'avère être une expérience pénible, voire douloureuse et traumatisante comme l'attestent les données cliniques actuelles. Ironie du sort, ces expériences ne nous empêchent pas d'être nous-mêmes parfois rejetant. L'acte de rejeter manifeste une aversion pour l'autre, une distinction établie entre soi et l'autre.

Respirer en considérant cette énergie du rejet qui s'est imposée à soi. Sentir peu à peu l'abdomen contracté se détendre, se laisser ramener à la sensation du va et vient respiratoire. Observer cette énergie du rejet de l'autre sans se laisser emporter et dominer par elle. Laisser passer les pensées de jugement et critiques souvent peu nuancées. Pour cela, rester ancré dans le corps et la sensation de la posture. "Qu'est-ce que je rejette en rejetant?". Recentrage, compassion pour l'autre, compassion

pour soi. Pussions-nous sentir dans le corps que chaque fois que nous rejetons quelqu'un, c'est une partie de nous que nous rejetons. Pussions-nous sentir dans le corps que chaque fois que quelqu'un nous rejette, c'est lui qu'il rejette. Compassion et réveil de notre "humanité".

Respirer

Inspirer, expirer,
 Laisser circuler le souffle de la vie.
 Encore.
 Se lover dans le rythme respiratoire
 Quand ça fait mal,
 Quand ça s'inquiète,
 Quand ça décourage.
 Inspirer, expirer,
 Cet océan d'air dans lequel je vis
 Cette portion d'air qui entre,
 Laisser circuler le souffle de la vie.
 Cette portion d'air qui sort et qui va rejoindre l'océan d'air dans lequel
 je vis.
 Inspirer, expirer,
 Ce précieux air partagé entre nous tous sur cette planète.
 Encore.
 Respirer.

Toute la journée, entre deux activités, au feu rouge, entre deux pièces, en montant ou descendant l'escalier, en attendant, avant de boire ou de manger. Souffler longuement. Ainsi, on sentira davantage le manque d'air, le diaphragme qui se crispe, la cage thoracique qui se ferme et les épaules qui remontent dans le cou. On quittera un moment le mental. On permettra de moins en moins aux difficultés de nous contraindre physiquement, de nous enfermer dans un tout petit espace. Souffler et garder l'esprit largement ouvert.

Avec la respiration vient l'ouverture, le redressement vertical, le calme, la paix, le sourire de la patience et de l'équanimité.

Retard

Observer sa relation au temps demande d'exercer la capacité de prendre du recul, de se décentrer pour organiser puis évaluer en continu le déroulement de ses activités. Cela demande de vérifier régulièrement et paisiblement la durée que l'on souhaitait y dédier, comment adapter la suite de ses activités en fonction de l'importance et la priorité des activités restantes tout en gardant en perspective le sens que l'on donne à tout cela.

Il est intéressant de constater qu'on ne peut pas expérimenter le retard en méditation. On peut constater avoir été absent de cet instant, on peut observer des ruminations sur des événements passés, ou des projections sur le futur, mais on ne peut pas se trouver dans la situation "être en retard en méditant", ni être en avance d'ailleurs.

Réveil

Le réveil au petit matin est un rendez-vous particulier avec soi-même.

Sentir l'énergie circuler dans le corps encore un peu engourdi, observer le mental détendu et serein avec quelques bribes de souvenirs de rêves, se laisser s'ouvrir à de grands étirements pendant que l'air emplit les poumons, se relier à chaque partie du corps tel qu'il est. Pensées et sensations de gratitude pour ce réveil douillet dans la sécurité et l'amour, quand tant d'autres humains vivent dans la précarité. Émerveillement du chant des oiseaux. Vient ensuite le moment de résolution quotidienne: mettre le cap sur la paix, ou la patience, ou le sourire...

Le réveil en journée ou durant la pratique méditative est un temps de réunification du mental avec le corps et le cœur.

S

Sécurité

Se sentir en sécurité quand on médite peut représenter un défi: oser être seul avec soi-même et assister au spectacle de son intériorité : pensées, ressentis et sensations. Rester tranquille, même si la danse de l'intériorité est inconfortable, en continuant d'observer encore et encore, sans savoir ce qui se va se présenter tout à l'heure.

Il est utile pour commencer la pratique méditative de s'installer dans un lieu qui offre un espace sécurisant. Il est important que le débutant se sente en sécurité avec l'enseignant qui le guide. Peu à peu, si les circonstances sont favorables, chacun trouve son propre chemin pour installer la sécurité en soi. Ce sentiment de sécurité intérieure procure une force tranquille, permettant de rester déterminé et calme, même lorsque les conditions extérieures deviennent insécures.

Séparation

Lors de nos rencontres avec des proches ou des inconnus, remarquons comment la référence à un "avant" est devenue une "histoire" d'événements choisis, ordonnés et racontés en un récit linéaire dans nos têtes : "ceci est ma vie". Le plus invraisemblable est que nous croyons que ces histoires que nous nous racontons soient vraiment notre vie. Nos tendances à nous tenir et à nous agripper à ces histoires, aux biens et aux autres rassurent nos peurs archaïques. Avec les photos, les objets, les meubles et les bibelots, nos foyers peuvent être remplis de souvenirs. Va-t-on tout garder, retenir ?

Jour après jour, on peut en conscience s'entraîner à se séparer de ce qui est fini pour s'ouvrir aux événements qui se présentent. On se libère du poids du passé sans cultiver la nostalgie. La mémoire est là pour permettre d'intégrer le fruit de son vécu au moment présent: cela enrichit son fonds de sagesse et ses capacités d'adaptation, en particulier dans les engagements et les relations.

Vivre chaque jour, pleinement, quel que soit l'événement, puis le voir se terminer et le laisser s'estomper...pour s'ouvrir au suivant. Un imprévu à la fois. Un pas après un autre. Se séparer sans oublier. Se séparer pour mieux intégrer. Au lieu de regarder inquiets ce qui n'est plus, accueillir ce qui est là. Au soir de sa mort, on peut espérer arriver plus léger, moins encombré de ces attachements à des brins du passé depuis longtemps tombés en poussières. Prêts à mourir. Prêts à partir...

Silence

Le Jura enneigé s'offre en silence, immaculé, paisible, mystérieux. Respirer, marcher, écouter. Beauté majestueuse saisissante de ces étendues glacées et sinueuses, aux sapins alourdis de blancheur, découvrant au creux d'un vallon un sinueux ruisseau figé, dans un noir étincelant.

Dans le silence, tout est là. Venant du grand silence, allant tous vers le grand silence, nous sommes intimement constitués de milliards d'espaces vides tenant ensemble grâce à la force électromagnétique des particules.

Inspir

Silence

Expir

Silence

Capte-t-on le silence de la respiration ? Entend-on le bruissement du vent entre deux silences ? Le silence est l'absence d'ondes sonores, l'immobilité, la quiétude, le printemps qui se prépare en grand secret, la régénération de la vie. Souvent, le silence inquiète ou effraie, tel le spectre de la mort. Combien de temps pouvons-nous encore demeurer dans le silence, paisiblement ? La méditation est une occasion où l'on peut volontairement s'arrêter de bouger et de chercher des stimulations extérieures ou intérieures.

Journée de marche dans le Jura. Nous marchons en silence, les sens ouverts, le mental ramené à l'ici et maintenant : sensibles au contact des arbres, du souffle du vent entre les branches, de la découverte des chevreuils ou des écureuils, des tapis de feuilles, de la lumière changeante et de la présence bienveillante des autres. Marcher ensemble, se mettre au même rythme, sécuriser ceux qui ont le pas hésitant, sentir ses limites, on a le temps. Peu à peu, le calme de la nature apaise, réveille l'Être au fonds de nos cellules, et le ramène à la surface.

Faire silence via la pratique méditative, permet des changements d'états cérébraux qui s'avèrent être bénéfiques pour la santé. On se rassemble et s'apaise dans le silence. Cette expérience peut être étendue à plusieurs heures, toute une journée, toute une semaine, voire davantage encore, que ce soit dans l'assise méditative ou dans la nature, seul ou en groupe.

En contact avec cette vibration intérieure du silence, on observe l'impermanence de tout ce qui nous traverse. Oser être silence avant de retourner, agrandi de silence, dans le concert de la vie. Immérgé dans le bruit, le calme et le silence affleurent à la surface, comme une balise qui rappelle comment ne pas se perdre dans les quêtes de l'ego (moi me je mon ma mes) et comment laisser passer les chimères de l'esprit.

Simplifier

Regarder autour de soi et en soi ce que la vie offre. Simplifier en cessant de s'encombrer de ces "encore plus" inutiles, élaguer, trier, s'épurer. Pratiquer la philosophie du "assez" en posant ce regard neuf qui découvre ce qui est là.

J'applique l'exercice de la simplification quand dans ma pratique, les doutes et les questionnements maniaques m'envahissent, cherchant par exemple à faire "plus". Je m'arrête. Je prends la "grande paire de ciseaux" pour couper le récit intérieur juste avant le "et si...".

Puis je prends le temps de quelques respirations et j'observe ce qui se passe... Ce que disent le corps, le cœur et le mental. En général, cela se

détend, s'ouvre, respire. Puis viennent le soulagement et le sentiment de légèreté.

Une porte intérieure s'ouvre.

Une libération.

Sourire

Sourire s'avère parfois difficile. Prendre conscience de son expression faciale et corporelle, réaliser ce que l'on exprime: des soupirs, une intonation lasse ou dépitée, une voix à peine audible ou peu articulée, des yeux éteints, des épaules voutées...

Trouver en soi l'image d'un visage aimant, sourire de la bienveillance et de la confiance inconditionnelle. Peut-être avons-nous connu une parenté qui exprimait ce sourire, ou une personne amie, ou quelqu'un que nous avons croisé dans la rue ou vu dans un film, ou encore une personne sage que l'on admire, voire une statue, une peinture.

Retrouver en soi ce sourire et le laisser tranquillement monter à la surface, puis le laisser s'étendre dans la tête et dans le corps. Sentir comme le regard change, le souffle se calme, le front se détend. Continuer d'élargir le sourire au haut du corps qui s'ouvre, avec le cœur qui peut de nouveau rayonner. Le sternum et le ventre se détendent. Peut-être un sentiment de légèreté commence à se diffuser, rendant les jambes plus légères.

Être sourire encore un peu, sans bouger.

Vivre cette journée, en gardant le lien avec ce sourire.

Stress

Souvent, nous nous mettons en stress tous seuls, en quête de quelque chose d'inaccessible, irréaliste et urgent. C'est une forme de stress interne chronique.

S'arrêter. Porter l'attention à la sensation d'être physiquement présent, et rester ainsi pendant quelques minutes, par exemple en se focalisant sur le contact des mains posées sur les cuisses si on est assis. Même si

les pensées et sensations de stress continuent de se déployer, rester focalisé plusieurs minutes sur cette sensation de contact physique stable, la température, la densité, la main droite, la main gauche, puis les deux mains, observant cette agitation intérieure en restant en contact avec les mains. Poursuivre en élargissant le champ de l'attention au souffle et au corps assis, décidant d'attendre que les signaux d'urgence se calment, sensation après sensation.

Une fois bien ancré, assis sur sa chaise ou debout sur ses pieds, considérer la place que l'on occupe dans cette pièce, ce quartier, cette ville, ce pays, cette planète Terre. . .

Visualiser tous les humains sur cette planète, ceux qui s'énervent, ceux qui se battent, ceux qui se font la guerre, ceux qui soignent, ceux qui souffrent, ceux qui soutiennent, éduquent, et cherchent à être bienfaisant sur cette planète. . . une planète qui tourne invariablement à la même vitesse, quels que soient nos agitations, tourments, pressions.

L'horloge ne va pas plus ni moins vite pour les uns ou pour les autres. Sentir l'expression de son visage. " Est-ce important et grave ? Est-ce utile de se mettre sous une telle pression de temps ? " Quel est le drame dans lequel je me mets ? Quelle est la priorité maintenant ? " Je respire. Une respiration à la fois, quoiqu'il arrive. Se synchroniser aux sensations, aux sons. Attendre que cela se desserre. Se remettre à l'heure du maintenant. Alors la disponibilité peut émerger.

T

Temps

C'est l'hiver. Un pas après l'autre dans le silence de la neige et au détour du chemin, voici comme un lacet noir qui serpente, le ruisseau pétrifié dans la glace qui miroite les nuages changeants. Qu'est-ce qui est suspendu ? Un peu plus loin, pas après pas dans cette blancheur immaculée, voilà un léger gargouillis qui attire l'oreille et le regard, un mince filet d'eau chemine tranquillement et joyeusement entre les couches de glace. Où part ce qui s'écoule ?

Temps infiniment insaisissable que le génie humain a mis en horloges, calendriers et agendas.

Temps sociétal potentiellement stressant, à peine le temps de respirer, presque du vol.

Illusion du temps passant, coulant, courant, échappant à notre contrôle.

Redécouvrir cet espace.

Laisser ce temps.

Revenir au calme.

Être présent.

Tendresse

Il regarde le monde, le visage grand ouvert comme s'il disait: qu'y a-t-il d'intéressant par-là ? Et puis, tout à coup, ces yeux vous voient, et en l'espace d'une seconde, toute la tendresse du monde allume ce visage poupin, avant que le petit corps ne vienne fondre dans vos bras.

Avec le temps, cette tendresse s'étire de plus en plus, quelles que soient les expériences, comme une coloration qui donne un sens, une saveur à ce que l'on vit.

S'encourager à se lever chaque matin en s'enveloppant de tendresse. Quelles que soient les premières pensées à l'ouverture des yeux, quels que soient les premiers ressentis dans le corps sous la couette, chercher au plus profond de soi sa "couverture intérieure de tendresse". Que le sourire particulier de cette tendre gentillesse se diffuse dans tout le corps comme une onde de douce chaleur. Que cette énergie de tendresse soutienne nos mille efforts courageux pour nous tenir debout dans la dignité, tout au long de la journée. Que la tendresse nous soutienne dans nos états, nos actes, nos errements et nos fragilités. Tendrement, nous nous prenons en main avec fermeté.

Tester

Les enfants apprennent beaucoup en jouant. Ils regardent, explorent, font semblant, testent la vie, le monde et les objets du monde: "Qu'y a-t-il d'intéressant par-là?". Ainsi, ils s'engagent pleinement à découvrir, vérifier, intégrer leur compréhension et représentation du monde, sans apriori. Alors, une erreur est une péripétie qui stimule l'esprit, la créativité, la coopération, la logique etc. L'enfant intègre et va un pas plus loin. Le jeu de la vie continue.

Tester la pratique méditative de la même manière : en partant de là où l'on est, avec ce dont on dispose maintenant, ce qui est là, voilà en fait la pratique de chaque jour. Méditer avec le cœur inquiet ou le corps fébrile, si c'est ce qui se présente maintenant. Plutôt que de chercher à éliminer ce qui n'est "pas beau" ou ce qui gêne, chercher plutôt à saisir les émergences de ses inconforts (physiques, émotionnels, mentaux), et explorer en pleine conscience cela : "Qu'y a-t-il d'intéressant par-là ?" On apprend tellement sur soi et la vie, simplement en se tenant tranquille et observant. Au lieu de remettre à plus tard la méditation, quand cela ira mieux, observer cet inconfort, ce qui se passe, comment cela évolue, explorer cette situation. Ainsi, pratique après pratique, assis dans le silence, observateur de ses agitations intérieures, on réalise toute

la vacuité de ses ressentis qui se dissolvent à un moment, comme ils sont venus. Avec le temps et les pratiques, ces inconforts deviennent de plus en plus brefs et transitoires, ils ne préoccupent plus autant, ils ne gouvernent plus autant les agissements... ils peuvent même disparaître.

Tester la méditation, c'est l'éprouver dans les conditions de la réalité. Ainsi reprend-on peu à peu les rênes de son esprit. "Just do it".

Toucher

Le toucher peut être un contact d'affection qui se manifeste dans le ressenti de la chaleur, de la douceur, de la pression, du frottement, du glissement, de la caresse. Les années covid sont des années de manque de toucher.

A l'heure des soins corporels, nourrir cette conscience du contact de la peau avec l'air, l'eau, la crème sur la main, le vêtement. Être curieux de sentir vivre cette fine protection et organe de communication.

Travailler

La pratique méditative demande un travail sur soi, qui consiste à exercer un effort régulier pour comprendre comment être moins absent. S'engager dans ce que la vie nous offre de vivre, débusquer les temps "morts", les moments d'absence, les routines automatiques. Travailler cet art d'être vivant, bienveillant, rêveur, poète, humoriste, créatif, engagé, observateur.

Vous avez fini de méditer... être-vous encore là, éveillé, lorsque vous vous relevez et plongez dans la vie?

Tricher

Tricher consiste à manipuler sa conscience. On se raconte des histoires... on évite ce qui gêne. Quand vient le moment de pratiquer, plutôt que d'hésiter entre tricher ou être dur avec soi-même, il est plus judicieux de négocier avec soi-même pour rester bienveillant, à l'écoute de ses besoins sans être dupe des contes que l'on se raconte à merveille.

Par exemple, s'accorder parfois le droit d'une flemme plutôt que de pratiquer le yoga maintenant... sans être dupe de cette langueur, donc... reprendre un peu plus tard.

Parfois, ne pas obéir à cette idée de flemme, et pratiquer pour tester combien de temps va durer vraiment ce ressenti...

Tristesse

L'automne est là. Les feuilles tombent, le froid s'installe et l'énergie retombe. Une onde de lassitude et de tristesse froisse le cœur.

Accueillir ces moments puisqu'ils sont là... Ne pas fuir. Ne pas éviter. S'arrêter et sentir.

Voir le ciel au-dessus de la tête qui s'étend loin à perte de vue. Aller "toucher" des doigts le ciel dans ce grand mouvement d'éirement et sentir l'appel de la lente et profonde inspiration, l'appel de cette vie qui est là.

Où est la tristesse ? Se confier au va et vient de l'air, régulier et apaisant. Reprendre contact par les sens : ce qui vient au niveau visuel, sonore, tactile, quelle est la posture... se ré-ouvrir via le contact des sens à la vie qui continue de se déployer.

Est-ce que je peux faire de la place, tendrement, à ce moment ? Être triste, digne et bienveillant à la fois.

Voir la lumière.

Voir la vie.

La Terre continue de tourner.

Que puis-je faire maintenant ?

Sourire paisiblement.

Ecouter et sentir ce qui vient.

U

Unification

Ré-unifié et relié grâce à la pratique de la présence : régulièrement, seul, sur son banc ou coussin de méditation, assis, en mouvement, dans la nature, au milieu des autres.

Inspir, relié à soi, expir, relié au monde.

Urgence

Il peut être urgent de se lever pour contempler en silence le lever de soleil.

Parfois, il y a urgence de se taire, de ne rien répondre, de laisser passer ce qui vient de se présenter, de considérer le phénomène comme un nuage de fumée qui passe.

Comment entendre l'urgence d'aller s'asseoir sur son banc de méditation ? En fait, ce besoin est assez facile à reconnaître car c'est justement un moment où l'on n'a souvent pas l'intention de s'arrêter, ni de rester immobile, tant le corps vibre de "faire encore ceci". La pratique nous a montré que l'envie ou la non-envie étant sans substance, on peut reconnaître plus rapidement cette tension du "faire encore ceci avant de..." et décider de s'arrêter, se retrouver, se poser dans son corps et reprendre contact avec le silence de la paix intérieure. On pourra finir plus tard, dans un tout autre état... sans fébrilité.

Utilité

A quoi ça sert de méditer ?

Elle éprouve le besoin de faire le calme en elle.

Il voudrait retrouver son centre.

Elle rêve de s'ancrer dans la stabilité.

Il a faim d'aller à l'essentiel de lui-même.

Il aspire à laisser les émotions fortes s'apaiser.

Elle aimerait nourrir son âme.

Il veut savoir qu'il est là en sentant qu'il est là.

Tous confirment qu'avec le temps, la pratique méditative apporte la force du courage d'être présent, et l'apaisement profond. Elle contribue à poser un regard plus vaste sur ce que l'on vit, à prendre du recul, à relativiser, hiérarchiser, se restaurer, sourire, reprendre confiance, s'encourager, se sécuriser, s'affirmer, coopérer, patienter, rêver, comprendre, écouter, soutenir, se concentrer, aiguïser son esprit, observer sans juger, s'ouvrir, persévérer, clarifier, simplifier, s'amuser, aimer.

V

Valeur

Selon le psychologue américain Seligman et ses collègues, les forces morales qui nous animent se déclinent essentiellement dans six domaines : sagesse et connaissance, courage, humanité, justice, tempérance et spiritualité. Les forces et valeurs morales qui comptent vraiment pour chacun, se découvrent peu à peu, à travers son parcours de vie.

Qu'est-ce qui compte dans ma vie ?

Qu'est-ce qui me réveille, m'enthousiasme ?

Qu'est-ce qui compte vraiment, lorsque j'écoute cette personne ?

Qu'est-ce qui me fragilise, m'agace ?

Pourquoi est-ce que je me lève le matin ?

Qu'est-ce qui donne du sens à ce que je fais en ce moment ?

Qu'est-ce qui me donne la force de me relever et de dépasser les obstacles ?

Comment est-ce que je voudrai continuer ?

Comment est-ce que je voudrai évoluer ?

Comment puis-je faire sans blesser les autres, ni la planète ?

Lorsque nous ressentons qu'une expérience de vie à enfreint une de ces valeurs qui nous est chère, nous nous sentons mal. La pratique méditative permet d'entrer en contact avec les manifestations de ce malaise, d'écouter ce qui vient et d'adapter notre conduite.

Verticalité

Sentir cette force qui nous pousse vers le haut comme le petit enfant qui n'a de cesse de tomber pour se relever... jusqu'à ce qu'il tienne debout, grâce à une merveilleuse coordination comme le traitement des signaux issus des deux oreilles internes, de la vision et de l'audition, de l'ensemble musculosquelettique, du système locomoteur qui maintient la forme corporelle mobile sur l'appui

confiant des pieds, des pieds qui exécutent une danse complexe pour assurer les changements de poids du corps et de déplacement. La stabilité du corps découle de tout cet équilibre dynamique. Avec les années, les corps se tassent souvent plus vite que le processus naturel du vieillissement, par manque d'exercices d'étirement et . . . d'observation des arbres. S'étirer. Se grandir. Se tenir debout.



Chaque matin, au sortir du lit, conscience de cette verticalité qui nous hisse dans la dignité souriante de la présence.

Se tenir droit,
 S'inscrire dans cette verticalité qui nous relie de la Terre au ciel Et nous
 donne la force
 De nous tenir debout dans la vie,
 Quoiqu'il arrive.
 Elan vers la stabilité et le calme.
 S'étirer.
 Marcher.

Quelle chance !

Victime

Se sentir durablement victime est une souffrance qui se traduit dans le comportement. On modifie son attitude en fonction de ce ressenti et on se sent alors différent et isolé des autres.

Sortir de l'impuissance et de l'abandon de soi en étant simplement là.
 Juste tourner son attention vers ce moment de vie à vivre pleinement.
 On verra les autres moments plus tard.
 Se focaliser sur ce moment, c'est se rassembler, se préparer, inspirer.
 Être pleinement là, donner, partager, expirer.

Vouloir

Comment vouloir quelque chose sans tomber dans le piège des extrêmes : trop vouloir ou ne pas assez vouloir ?

Trop vouloir enchaîne à un but irréaliste : cela se manifeste par une projection mentale étroite de perfection. Par exemple, vouloir terminer sa liste des tâches à accomplir, jusqu'à être tenté de continuer tard dans la nuit pour tout finir ou renoncer à une rencontre amicale. A trop vouloir, on n'écoute plus les signaux physiques qui implorent de s'arrêter, de se détendre, d'aller dehors, ou de rejoindre les autres. Nous pouvons nous surprendre souvent à trop vouloir.

Ne pas assez vouloir amène à se décourager et abandonner dès les premiers obstacles. On commence à peine à mettre en œuvre sa liste de tâches quand un obstacle imprévu surgit, et alors, on se persuade que c'est trop difficile, on change d'idée, on ne finit rien.

Vouloir autrement

Vouloir en laissant flotter: c'est cette qualité de vouloir que l'on cherche en cultivant un espace mental largement ouvert, un cœur tranquille et un corps tonique et détendu, moment après moment.

Marguerite voulait peindre une pivoine. Elle l'a longtemps regardé, contemplé, respiré, observé encore, sans bouger... Elle est devenue pivoine... Et maintenant, elle saisit un pinceau qui vole sur la toile. Qui peint ?

S'asseoir en silence sans vouloir atteindre d'état particulier. Laisser les envies émerger, passer, se dissoudre. Vouloir être là, en relâchant le mental et en confiant cette intention à la subtilité du corps qui sait. Laisser descendre et s'autoorganiser.

Vulnérabilité

Lors des premières rencontres (professionnelles ou amicales), nous essayons de nous montrer sous notre meilleur jour. La chimère de la perfection nous interdit souvent de nous dévoiler tels que nous sommes à ce moment-là.

S'accepter dans la révélation de ses limites et de ses zones d'hésitation en allant simplement s'asseoir...

S'encourager avec la pensée " C'est ok, Quoique je ressente maintenant, c'est humain, il n'y a rien de honteux. D'ailleurs, il y a des millions d'êtres humains qui ont déjà traversé cela de façon similaire. "

S'accueillir juste là maintenant avec tendresse.

Observer sa peur du jugement des autres.

Sentir le contact physique de l'assise au fil des respirations spontanées.

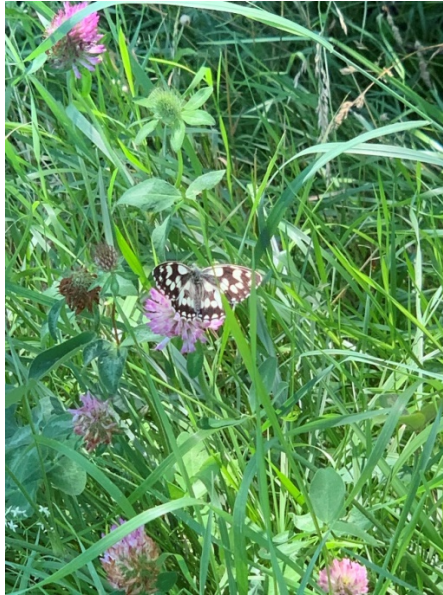
Sentir l'enracinement autour de l'axe vertébral.

Pratiquer éventuellement la méditation de l'arbre.

Y

Yeux

Prolongement du cerveau, les yeux des voyants scannent, scrutent, segmentent, cement, distinguent, identifient. On regarde aussi sans voir, par habitude, par exemple par la fenêtre de sa cuisine. Et on remarque sans remarquer que quelque chose a changé dans le jardin de son voisin, et cela peut prendre un moment avant de réaliser que l'arbre n'y est plus. La pratique de la vision consciente permet de réveiller le regard sur notre environnement et les personnes qui nous entourent, à la manière du dessinateur qui observe autrement, regardant les ombres et les nuances de lumières, creusant des volumes de pleins et de vides. Regarder autour de soi et accueillir les impressions visuelles en "cadrant serré ou large", observer les variations de formes et de couleurs, regarder vraiment.



Sur le chemin que l'on emprunte quotidiennement, tester comment on pose le regard.

Qu'est-ce que je vois vraiment?

Que serions-nous sans perception ?

Yoga

Le yoga regroupe un vaste ensemble d'exercices corporels, respiratoires et méditatifs avec une intention spirituelle d'accorder le corps et l'esprit. Né en Inde avant notre ère, il existe aujourd'hui de nombreuses écoles de yoga, favorisant tel ou tel aspect de la pratique : hatha yoga, kundalini yoga, yoga Iyengar, etc.

Au cœur de toutes ces approches, les exercices corporels – les asanas – et les exercices de pranayama se pratiquent en pleine conscience. A l'issue de cette préparation du corps où les nœuds de tension se sont dissous, le temps de la méditation assise, immobile, arrive.

Le yoga, tel que beaucoup d'entre nous le pratiquons chez nous, est peut-être plus "métissé", résultant d'apprentissages dans différentes écoles, enseignements et formations diverses au mouvement. L'essentiel est que notre pratique du yoga devienne une sorte d'exploration intérieure bienveillante pour répondre à nos besoins. Une fois sur le tapis, sentir le corps tel qu'il est et ce qu'il demande: se poser, s'étirer, s'aérer, se relaxer, se tonifier, s'ouvrir, se mouvoir . . . dans la conscience.

Le yoga que je pratique repose aussi sur deux axiomes supplémentaires : déposer et reculer.

Déposer les parties du corps qui peuvent être abandonnées et confiées au sol, que ce soit pour prendre appui ou pour se reposer. L'acte de déposer est une invitation à découvrir inlassablement une nouvelle géographie du corps dans ces explorations du contact avec le sol: qu'est-ce qui peut se poser un peu plus au sol, s'étaler, s'ancrer, servir d'appui avec cette respiration ? Faire un avec le sol.

Reculer dans l'étendue, l'ampleur, l'intensité car l'intérêt du geste et de la posture se cultivent aussi avant d'arriver au bout du maximum. On voit mieux un paysage en se reculant un peu. Nulle nécessité de se hâter, il y aura toujours le temps d'aller plus loin un peu plus tard peut-être.

Z

Zapper

Le terme est récent mais le geste mental est une caractéristique du fonctionnement de l'esprit et se décline dans ces expressions : zapper, changer, papillonner, batifoler, s'éparpiller. Méditer, c'est s'entraîner à reprendre le contrôle de son esprit insatiable qui vagabonde en tous sens et zappe souvent à notre insu.

Pendant que les premiers moments de la méditation, on laisse passer les pensées pour rester centré sur les sensations sonores par exemple. C'est à l'opposé du zapping. On développe la force mentale de rester attentif à quelque chose sans se laisser distraire sauf si on le décide.

Asseyons-nous aussi. Restons tranquille, abandonné au sol, rythmé par cet air qui entre, puis, qui sort. Ouvrons les pores de notre peau à la vie. Ouvrons les sens. Retrouvons notre lien avec cette vie sur cette planète, avec tout ce qui est là, vivant. Nous ne sommes pas séparés de ce monde.

index

Abri.....	4
Acceptation.....	5
Adaptation.....	6
Affection.....	7
Air.....	8
Ambivalence.....	9
Amis.....	9
Amour.....	10
Apaisement.....	12
Apprentissage.....	14
Assez.....	14
Associer.....	15
Attachement.....	16
Attente.....	17
Attention.....	18
Authenticité.....	19
Autocompassion.....	20
Autonomie.....	21
Autres.....	21
Aversion.....	22
Avidité.....	22
Avoir le dernier mot.....	23
Barrière.....	25
Besoin.....	26
Biais.....	27
Bien-être.....	27
Bienveillance.....	28
Blessé.....	28
Bon moment.....	30
Bonheur.....	29
Boulimie.....	31
Brouillard.....	31

Calme.....	33
Cap.....	34
Carillon de la paix.....	36
Changer le regard.....	36
Commencer à méditer.....	37
Communication.....	38
Comparaison.....	38
Compassion.....	39
Concentration.....	40
Confiance.....	40
Conscience.....	41
Corps.....	41
Courage.....	42
Croissance.....	42
Curiosité.....	42
Danse.....	44
Débutant.....	44
Décentrer.....	45
Découragement.....	45
Décroissance.....	46
Départ.....	47
Dérangé.....	47
Deuil.....	48
Dignité.....	49
Discipline.....	49
Douceur.....	50
Doute.....	50
Durable.....	50
Ecologie.....	52
Energie.....	52
Ennui.....	53
Entre-deux.....	54
Envahissement.....	55
Envie.....	55

Erreur	56
Eternel instant	56
Etourderie	57
Être	57
Excusez-moi	58
Expérience	58
Faciliter	59
Facture	59
Famille	60
Fatigues	61
Fluidité	62
Fragilité	62
Gêne	65
Générosité	65
Gratitude	65
Habitudes	67
Humeur	67
Identité	69
Illusion collective	71
Impermanence	72
Innocence	72
Insécurité	73
Intention	74
Joie	75
Justesse	75
Lâcher-prise	76
Libération	76
Lien	77
Locataire de la vie	78
Lumière	79
Lutter sans lutter	80
Maladresse	81
Manque	81
Mémoire	82

Menace.....	83
Motivation.....	83
Mourir.....	84
Naître à chaque instant.....	86
Nature.....	86
Nudité.....	87
Obésité.....	88
Oppression.....	88
Ouverture.....	89
Paix.....	90
Pardonner.....	91
Partager.....	92
Patience.....	92
Perception.....	94
Permettre.....	94
Peur.....	95
Place.....	96
Prendre sa place.....	96
Présence.....	96
Procrastiner.....	97
Promesse.....	98
Questionner.....	99
Quitter.....	99
Rancune, rancœur.....	100
Réciprocité.....	100
Régularité.....	101
Rejet.....	101
Respirer.....	102
Retard.....	103
Réveil.....	103
Sécurité.....	104
Séparation.....	104
Silence.....	105
Simplifier.....	106

Sourire	107
Stress	107
Temps	109
Tendresse	109
Tester.....	110
Toucher.....	111
Travailler	111
Tricher	111
Tristesse	112
Unification.....	113
Urgence	113
Utilité.....	113
Valeur.....	115
Verticalité	115
Victime.....	117
Vouloir.....	117
Vulnérabilité.....	118
Yeux	119
Yoga	120
Zapper	122

Pour aller plus loin, sources d'inspiration et réflexion

Christophe André

Petites angoisses et grosses phobies (avec le dessinateur Muzo). Éd. du Seuil, 2002.

Imparfaits, libres et heureux : pratiques de l'estime de soi. Éd. Odile Jacob, 2006.

Les états d'âme : un apprentissage de la sérénité. Éd. Odile Jacob, 2009.

Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience. L'Iconoclaste, 2011.

Trois amis en quête de sagesse, avec Alexandre Jollien et Matthieu Ricard, L'Iconoclaste-Allary Éditions, 2016.

À nous la liberté, avec Matthieu Ricard et Alexandre Jollien. L'Iconoclaste-Allary Éditions, 2019.

Gaston Bachelard

La flamme d'une chandelle. PUF, 1962.

Martine Batchelor

Let Go: A Buddhist Guide to Breaking Free of Habits. Wisdom Publications, 2007.

What is this? Ancient questions for modern mind, avec Stephen Batchelor. Tuwhiri, 2019.

Jan Chozen Bays

Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food. Shambhala Publications, 2009.

Alain Berthoz

Le Sens du mouvement. Éd. Odile Jacob, 1976.

La Décision. Éd. Odile Jacob, 2003.

L'Empathie. Éd. Odile Jacob, 2004.

La simplicité. Éd. Odile Jacob, 2009.

La Vicariance, le cerveau créateur de monde. Éd. Odile Jacob, 2013.

Complexité-Simplicité, Alain Berthoz (dir.) et Jean-Luc Petit (dir.), Collège de France (Conférences), 2014.

Bruno Bettelheim

Le Cœur conscient. Robert Laffont, 1972 (1960).

Vidyamala Burch

Living Well with Pain and Illness: the Mindful Way to Free Yourself from Suffering. Sounds True Inc, 2010.

Robert Butera

Body Mindful Yoga. Llewellyn Publications, 2018.

Tara Brach

Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha. Bantam, 2003.

L'Acceptation radicale, Pour une estime de soi contagieuse. Pocket, 2018.

Brene Brown

Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent and Lead. Gotham, 2012.

Le Pouvoir de la vulnérabilité : La vulnérabilité est une force qui peut transformer votre vie. Éd. Guy Trédaniel, 2014.

Susan G. Chapman

Communiquez en pleine conscience. Les cinq choses à savoir. Payot, 2013.

Pema Chodron

Conseils d'une amie pour des temps difficiles. Pocket, 2003.

Bien-être et incertitude. Pocket, 2007.

Darlene Cohen

Turning Suffering Inside Out. A Zen Approach to Living with Physical and Emotional Pain. Shambala Publications, 2000.

Dalai Lama (Tenzin Gyatso)

Beyond Religion: Ethics For A Whole World. Houghton Mifflin Harcourt, 2011.

Ram Dass (Richard Alpert)

Remember. Be here now. Hanuman Foundation, 1978.

Still Here : Embracing Aging, Changing and Dying. Riverhead Books, 2001.

Veillir en Pleine conscience. Le Relié, 2002.

Richard Davidson

The Emotional Life of Your Brain. Penguin Publishing, 2012.

Paul Gilbert & Choden

Mindful Compassion. Constable & Robinson, 2013.

Elisha Goldstein

The Now Effect: How This Moment Can Change the Rest of Your Life. Atria Books, 2012.

Joseph Goldstein

A Heart Full of Peace. Wisdom Publications, 2007.

The experience of Insight. Kandy: Buddhist Publication Society, 2007.

Rick Hanson

Le cerveau de Bouddha, Les Arènes, 2011.

Neurodharma, New Science, Ancient Wisdom, and Seven Practices of the Highest Happiness. Harmony, 2020.

Alexandre Jollien

Éloge de la faiblesse. Éditions du Cerf, 1999.

Le Philosophe nu. Seuil, 2010.

Petit Traité de l'abandon : pensées pour accueillir la vie telle qu'elle se propose. Seuil, 2012.

Jon Kabat-Zinn

Être parent en pleine conscience, avec Myla Kabat-Zinn. Pocket, 2015.

L'esprit est son propre médecin, avec Richard J. Davidson, Émilie Vast. Les Arènes, 2014.

Méditer : 108 leçons de pleine conscience. Les Arènes, 2010.

L'Éveil des sens (trad. de l'anglais). Les Arènes, 2009.

Au cœur de la tourmente, la pleine conscience : MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness (trad. de l'anglais). De Boeck, coll. « Carrefour des Psychothérapies », 2009.

Où tu vas, tu es. J'ai Lu, coll. « Aventure secrète », 2004.

Ayya Khema

Être une île. Ed. Dharma, 1997.

Et s'il suffisait d'être présent...: Les enseignements d'Ayya Khema. Poche, 2015 de Jeanne Schut (Auteur)

Jean Klein

Sois ce que tu es. Courier du livre, 1976.

La joie sans objet. Mercure de France, 1977.

L'insondable silence. Les Deux Océans, 1986.

Jack Komfield

A Path with Heart: A Guide through the Perils and Promises of Spiritual Life. Bantam Books, 1993.

Une lueur dans l'obscurité- Comment traverser les temps difficiles grâce à la méditation. Belfond, 2013.

Gregory Kramer

Insight dialogue: the interpersonal path to freedom. Shambhala Publications, 2007.

Stephen Levine

A year to live. How to live this year as if it were your last. Bell Tower, 1997.

Benjamin Libet

Mind Time. The temporal Factor in Consciousness. Haward University Press, 2004.

Fleet Maul

Radical Responsibility: How to Move Beyond Blame, Fearlessly Live Your Highest Purpose, and Become an Unstoppable Force for Good. Sounds True, 2019.

Frank Ostaseski

The Five Invitations. Discovering What Death Can Teach Us About Living Fully. Flariron Books, 2017.

Hugh Prather

The Little Book of Letting Go: A Revolutionary 30-Day Program to Cleanse Your Mind, Lift Your Spirit and Replenish Your Soul. Bantam Books, 2000.

Matthieu Ricard

Plaidoyer pour le bonheur. Nil, 2003.

Plaidoyer pour l'altruisme. Nil, 2013.

Cerveau & méditation - Dialogue entre le bouddhisme et les neurosciences, avec Wolf Singer. Allary, 2017.

Amanda Ridings

Pause for Breath. Live It Publishing, 2019.

Olivier Rauch

Science, méditation et pleine conscience. Jouvence, 2017.

Frédéric Rosenfeld

Méditer, c'est se soigner. Les Arènes, 2007.

Jean Rostand

Pensées d'un biologiste, réed. poche J'ai Lu, 1973.

Sharon Salzberg

Faith: Trusting Your Own Deepest Experience. Riverhead Books, 2003

Daniel Siegel

Parenting from the Inside Out, avec Mary Hartzell. TarcherPerigee, 2004.

La discipline sans drame: Calmer les crises et aider votre enfant à grandir, avec Tina Payne Bryson. Poche, 2019.

Heather Stang

Mindfulness & Grief: With guided meditations to calm your mind and restore your spirit. CICO Books, 2018.

Shunryu Suzuki

Esprit Zen, esprit neuf. Poche Points, 2014.

Thich Nhat Hanh

Le Miracle de la pleine conscience. Manuel pratique de méditation. Espace bleu, 1996.

La Colère. Transformer son énergie en sagesse (trad. de l'anglais). Pocket, 2001.

La Paix en soi, la paix en marche (trad. de l'anglais). Albin Michel, coll. « Spiritualité », 2006.

Savourez : Mangez et vivez en pleine conscience. Guy Trédaniel, 2011.

Eckart Tolle

Le Pouvoir du moment présent. J'ai lu, 2010.

Jeffrey Young

Je réinvente ma vie. Vous valez mieux que vous ne pensez, avec Janet Klosko. Ed de l'Homme. 2018.

Revue L'écologiste

<http://www.ecologiste.org/>