

Méditation

WE 3

Méditation sur le souffle universel

Asseyez-vous jambes croisées.

Mais, si vous le souhaitez, à tout instant, vous pouvez vous allonger sur le dos.

Installez-vous confortablement.

Installez-vous en suivant les différentes consignes que vous connaissez :

Tout d'abord l'état d'esprit, puis la posture, puis la respiration, puis vous balayez les sensations dans votre corps ; ici et maintenant, présent à vous-mêmes, vous prenez conscience de vos sensations et installez l'immobilité.

Reprenons chacun des points :

1er point l'installation de l'état d'esprit, avec ses dix consignes.

C'est tout d'abord c'est ne pas se faire mal, le respect de ses possibilités, de ce fait si vous avez la moindre douleur dans la posture méditative, n'hésitez pas à changer de position.

La deuxième consigne, c'est être sincère, authentique avec soi-même, être de bonne foi. Acceptez-vous donc tel que vous êtes, sans vouloir trop en faire.

3ème consigne ; c'est faire de tout son cœur, de son mieux, vraiment impliquez-vous corps et âme dans votre méditation. Ne flânez pas ailleurs, ne vous laissez pas emporter par la quiétude douce qui nous fait nous assoupir. Soyez engagé de tout votre être.

Respectez également les 4ème et 5ème consigne des yamas, ne soyez pas en compétition avec vous ni avec les autres. Ne souhaitez pas refaire ce que vous avez déjà fait, ne souhaitez pas faire plus ou mieux que les autres, soyez vous-mêmes.

Les cinq premiers points installés, vous avez installé les yamas.

Maintenant, installez les cinq consignes suivantes, les nyamas.

Les deux premiers correspondent à l'installation du positif. Développez le positif. D'autre part, prenez conscience de ce qui est déjà agréable, ce qui est bien. Suivez cette dynamique positive.

Puis vous développez la conscience, l'attention, vous êtes entièrement présent ici et maintenant à vous-mêmes.

Puis l'action, vous êtes actif, et enfin, installez le lâcher-prise : accueillez les choses telles qu'elles viennent, sans frustration, même si vous n'y arrivez pas et ainsi vous avez installé les cinq nyamas.

Donc ces 10 premiers conseils : yamas-nyamas, correspondent à l'installation de l'état d'esprit que vous veillez à toujours placer en premier.

Maintenant la posture : asana, la base, le socle, solide, la colonne vertébrale, le mât dressé, les épaules, relâchées, souples, vérifiez la respiration en place, le ventre est souple pour permettre l'abaissement du diaphragme. Le front est serein. Ancrage, verticalité, mobilité et souplesse, détente, et apaisement sont les différents points qui s'installent dans la posture.

Asana est ainsi installée, c'est le troisième point.

Puis le 4ème angas, ou quatrième partie, quatrième membre du yoga : C'est l'installation du pranayama ; du souffle, de la respiration. Vous observez cette respiration, et vous l'allongez, vous ralentissez votre vitesse, vous augmentez votre amplitude, progressivement, tranquillement. Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à bailler ou faire une profonde respiration avec un long soupir.

Pranayama : c'est l'étirement du souffle, l'allongement du souffle.

Puis le 5ème point : pratyahara, contrôle des indriyas, contrôle des sens, aussi bien des sens, d'action que de perception, le contrôle des sens d'action conduit à l'immobilité, la cessation des envies de tousser, de se gratter, de bouger, d'éternuer... , le contrôle des sens de perception, correspond à la prise de conscience des sensations corporelles, de ce que l'on entend, et on se libère de leur impact, la vision ne vous gêne pas, vos yeux sont fermés, mais si vous les gardez ouverts, **la prathyara** correspondant à la vision serait de ne pas être affecté par ce que vous voyez ; Vous voyez, mais sans en donner un sens particulier, vous êtes neutre et aucune émotion ne s'en dégage. L'odorat et le goût sont habituellement inactifs. Ainsi vous avez installé pratyahara.

Puis maintenant les trois derniers points des huit étapes, des huit angas, des huit parties :

ce sont **dharana la concentration, dhyana la méditation, et samadhi, l'état de cohérence** : travail de concentration, unification, cohérence, et fusion avec le thème de notre pensée, de notre méditation. Ces **trois états sont regroupés sous le nom de samyama** : la fusion avec l'objet de notre méditation qui est le souffle.

Comme tout à l'heure, portez l'attention sur votre respiration. Prenez conscience de l'air qui rentre et qui sort par les narines.

Observez bien cet air et la sensation qu'il déclenche à son passage.

A l'inspiration, vous sentez une présence fraîche et à l'expiration l'air est légèrement tiède. Votre souffle s'apaise, calme et apaisé. Lentement il s'allonge, votre respiration s'étire dans le temps. Facilement, calmement tranquillement.

Puis reprenez la conscience de la sensation de l'air. Portez l'attention à l'inspiration et respirez l'air comme si vous respiriez le parfum d'une fleur... Tranquillement, inspirez le parfum d'une fleur avec douceur, finesse, subtilité. Puis dirigez l'air dans la partie haute des narines, et observez que la sensation évolue, elle se transforme en une sensation plus fraîche encore, comme si l'air devenait piquant, comme lorsque l'on respire dehors par temps froid. Vous dirigez l'air dans la partie haute du corps et il devient piquant.

Puis prenez conscience maintenant de ce souffle vital qui vous respire.

A chaque inspiration, vous prenez ce souffle qui vous pénètre et à chaque expiration, vous offrez l'air qui vient du plus profond de votre corps. Inspirez, accueillez, cet air, expirez, offrez cet air. Laissez ainsi cet échange se faire naturellement.

Le souffle, c'est l'intermédiaire entre l'intérieur et l'extérieur, c'est l'intermédiaire entre le physique et le psychique, c'est la charnière en le conscient et l'inconscient, entre l'automatisme et le conscient.

En vous concentrant sur le souffle, en le guidant, vous entrez de plein pied dans le monde qui normalement ne

nous appartient pas, et là vous pouvez directement intervenir sur tout ce qui est inconscient et automatique.

Observez ce souffle qui anime votre corps, qui le dynamise, qui le fait vivre, qui le traverse. Puis à nouveau inspiration, accueillez, expiration, offrez.

Dans le même temps, ce souffle lorsque vous l'accueillez vous apporte le souffle vital dont vous avez besoin pour vivre et à chaque expiration, il évacue toutes les scories, les toxines dont vous n'avez pas besoin pour vivre. Il contribue ainsi à vous purifier totalement il renouvèle ce dont vous avez besoin et purifie votre corps, votre âme également ;

Ce souffle, il respire chez tous les êtres vivants, il se produit dans la respiration des végétaux, les plantes, les arbres respirent et nous partageons tous ce processus vital... et nous échangeons tous ce souffle qui nous traverse, une fois les uns, une fois les autres. Sans exception.

Et lorsque vous observez votre respiration, vous vous rendez-compte que chaque inspiration vous permet d'absorber des milliards de molécules d'oxygène, d'azote, c'est-à-dire d'air et à chaque expiration, vous rejetez des milliards de molécules dans la totalité de l'air qui vous entoure et de manière ininterrompue, vous continuez à échanger avec tout l'univers ces milliards de molécules d'air. Et si l'on pouvait considérer que toutes les molécules d'air que Jules César ou Jésus Christ ou Bouddha ont expiré à leur dernier souffle, si l'on pouvait considérer que leur dernier souffle s'est parfaitement répandu à la surface de la planète, à chaque inspiration maintenant, vous inspirez une molécule qu'ils ont pu rejeter à leur dernier souffle. Ce qui fait que physiquement autant que symboliquement, la respiration nous met véritablement en relation avec tout l'univers ;

Réalisez qu'à chaque respiration vous êtes en lien total avec tout l'univers, ce souffle est un souffle de partage, de lien, de communion.

Il est le signe de l'Amour complet et total, c'est un partage sans que l'on ne garde rien pour soi, je donne à chaque expiration et je reçois à chaque inspiration autant que j'ai donné.

Ressentez cet amour universel dans lequel vous vous laissez baigner. Vous êtes en lien avec tout l'univers à travers ce souffle qui vous anime et qui anime toute la vie.

Même nos planètes respirent, nos systèmes stellaires...

Vous êtes totalement impliqué dans cet amour cosmique, voyez les danses de ces étoiles auxquelles vous appartenez, vous êtes au milieu de cet amour et de cette dans cosmique universelle qui vous accueille et vous protège. Vous appréciez ce sentiment de bonheur, de joie profonde, d'appartenance.

Vous n'êtes plus jamais seul, abandonné, vous êtes au contraire en permanence accompagné, porté par cette énergie de vie.

Vous pouvez vous abandonner complètement dans la plénitude de la confiance partagée ;

Appréciez ce silence partagé apaisé.

Laissez tout ce sentiment s'emparer de vous, vous transporter dans cet instant d'éternité.

Laissez vous aller à cet abandon d'être là en lien total à travers votre souffle qui vous pénètre, qui vous traverse et qui vous nourrit.

Prenez conscience à nouveau de l'air qui rentre et sort.

Maintenant, vous allez quitter cette méditation.

Prenez conscience des sensations corporelles.. ;

Prenez conscience de votre corps.

Vous êtes bien ancré fort et solide. Vous êtes bien.

Offrez votre méditation à une ou plusieurs personnes de votre entourage qui en a besoin ; Remerciez pour ce moment qu'il vous a été donné de vivre.

Vous inspirez, vous levez la tête, vous expirez vous laissez la tête se pencher en avant et en arrondissant les épaules, inspirez en portant la tête en arrière et en pinçant les omoplates, expirez en vous penchant en avant, laissez bien la nuque se relâcher ; Inspirez en vous redressant.

Attention, en déployant vos genoux, prenez votre temps.

Méditation sur le cœur

Prenez une attitude stable et confortable. Asseyez-vous bien, veillez à ce que votre bassin soit bien positionné. Prenez un coussin si besoin.

Au début, n'hésitez pas à réassurer votre asana. Stable. Si besoin, bougez légèrement. Avec la pratique, par la suite, il ne faudra plus bouger, mais au début, c'est normal. Prenez le comme un élément normal. Accueillez-le avec bienveillance. Installez-vous. Fermez les yeux

Prenez conscience de votre base, solide. Prenez conscience de votre dos, redressé sans raideur. Très bien... Relâchez vos épaules. Observez votre nuque, étirée légèrement sans raideur. Le ventre est libéré de toute pression. Votre diaphragme peut se mouvoir sans gêne. Observez ce qui se passe... (Laisser en silence...)

Vous êtes dans asana. Prenez conscience de votre posture.

Puis, maintenant, dirigez votre attention vers l'entrée des narines. Vous pouvez observer le souffle qui est lié à la vie. Il vient nourrir votre corps. Observez ce qui se passe. (Laisser en silence...)

Observez le contact de l'air sur la muqueuse... observez la narine droite, la narine gauche... la prévalence d'une narine ou pas sur l'autre. Notez ce qui se passe... Observez la fréquence, l'amplitude... observez les régions qui sont mobilisées... le ventre, les côtes... y a-t-il des phases de suspension à plein et à vide... observez votre souffle, la qualité de l'air qui rentre...

Vous êtes dans pranayama, le travail du souffle qui va et vient...

Portez l'attention vers l'intérieur de votre corps, amenez le souffle là où ce peut être utile pour redonner de la fluidité à votre sensation. Notez s'il existe des zones où le souffle est bloqué dans votre corps, une tension, une douleur... Si vous en ressentez le besoin, amenez le souffle dans la région et faites la respirer. Le souffle va et vient et permet de redonner de la vie à la région. Si cela est nécessaire, recommencez... Observez ce qui se passe. (Laisser en silence...)

Vous êtes dans pranayama.

Puis, reprenez conscience de ce qui se passe dans votre corps, dans tout votre corps. Accueillez naturellement les sensations corporelles, sans les juger, acceptez les telles qu'elles viennent agréables comme désagréables. Accueillez-les de la même façon avec recul et bienveillance... Développez la conscience...

Puis maintenant, portez l'attention vers votre cage thoracique. Prenez bien conscience de ce qui se passe dans cette région. Que se passe-t-il ? Quel est l'état dans lequel est votre cœur ? Que ressentez-vous exactement ? Chaud, froid, ouverture, fermeture, légèreté, lourdeur... (Laisser en silence...). Imaginez bien la région du cœur, imaginez votre cœur, en même temps, associez les mots liés à la région comme cœur, souffle, ouverture...

Observez ce qui se passe. (Laisser en silence...). Vous êtes en concentration (dharana) sur la région du cœur. Installez le souffle dans la région, prenez conscience des battements du cœur... Restez en concentration en associant les images, les sensations et les mots liés à cette région.

Si des pensées automatiques se présentent, prenez en conscience, observez comment elles naissent et se développent, puis tranquillement acceptez le et revenez à la région du cœur... C'est très bien. (Laisser en silence...). Laissez-vous aller en parfaite cohésion avec le cœur. Imaginez respirer à travers le cœur, si vous ne sentez pas votre cœur, accueillez les sensations qui viennent, laissez le souffle circuler librement en imaginant qu'il vient le nourrir, le bercer.

Imaginez votre cœur.

Prenez conscience de sa fonction liée aux émotions et de sa relation à l'amour et à l'ouverture. Exprimez votre sentiment de gratitude vis-à-vis de lui. Remerciez-le. N'hésitez pas à vous adresser directement à lui. Par exemple, amenez de la douceur, de la bienveillance, dites-lui que vous savez qu'il a dû subir de nombreuses blessures émotionnelles, mais que maintenant vous allez vous occuper de lui et que vous allez dorénavant collaborer ensemble. Il peut vous faire confiance, vous allez vous en occuper et il va pouvoir être heureux. Dites-lui que vous êtes reconnaissant pour tout ce qu'il fait. Silence...

Laissez les pensées automatiques défiler, et revenez à la région du cœur.

Très bien, maintenant vous allez quitter cette méditation sur le cœur... Remerciez votre cœur, dites-lui que vous allez vous en occuper régulièrement. Que vous savez combien c'est important de collaborer en bonne entente entre votre tête et votre cœur, entre votre raison et vos émotions.

La paix qui s'est développée, prenez là, et distribuez là dans tout votre corps. Si ce n'est pas ce que vous ressentez, prenez ce qui vient et accueillez le avec bienveillance.

Puis cette sensation de paix, adressée là à quelqu'un de proche qui en a besoin. Une ou plusieurs personnes de votre entourage. Laissez-les s'imposer à vous. C'est très bien. Dédiez leur cette méditation et adressez leur de la paix et ce dont ils ont besoin. Silence.

Puis portez votre attention sur votre souffle.

Notez la sensation sur les narines.

Inspirez un peu plus profondément... Levez légèrement la tête et portez les épaules en arrière, faites glisser les omoplates.

Puis expirez en portant les épaules en avant, et la tête en avant, sans vous pencher.

A nouveau, inspirez en tirant les épaules en arrière. Puis expirez en vous penchant complètement.

Très bien. Revenez bien dans votre axe.

Vous pouvez ouvrir les yeux.

Je vous remercie bien.

Comment cela s'est-il passé ?

Qu'avez-vous ressenti ? Qu'avez-vous noté...

(Soyez très normalisateur. C'est normal. C'est bien. Vous avez pris conscience de ce qui se passe... Vous voyez, ce sont les difficultés que l'on rencontre. C'est pour cela que l'on s'entraîne). L'important, c'est cela, prendre conscience...)