

MAÎTRISER LA MÉDITATION

MÉDITATION RESPIRATOIRE

Volume 3



AMÉLIOREZ VOTRE CONCENTRATION
ET
DÉVELOPPEZ VOTRE CONSCIENCE

S. KOLLE
S. KOLLE

Pachala-ebook.com
Бачала-епоук.com

ДЕЛЕГОБЪЕЗ ВОШЕ КОНСЦИЕНС
И
КОНСЕНТРАЦИОН

Sommaire

Sommaire.....	3
Introduction.....	4
Chapitre 1:.....	5
Qu'est-ce que la Méditation Respiratoire?.....	5
Chapitre 2:.....	9
Une Approche Scientifique de la Méditation Respiratoire.....	9
Chapitre 3:.....	12
Comment méditer sur ma respiration m'a aidé.....	12
Chapitre 4:.....	19
La Méditation Respiratoire Étape Par Étape.....	19
Chapitre 5:.....	21
L'Expérience de la Méditation Respiratoire.....	21

Introduction

Aux responsabilités du quotidien, répond le besoin de méditation. Plus vous êtes occupé par le travail, moins vous avez de temps pour vous-même et ce dont vous avez envie, et donc plus vous avez besoin de méditer. La méditation n'est pas seulement liée au stress et à l'anxiété : Elle vous rend plus apte à relever les défis. Elle rend meilleure votre santé. La méditation est aussi connue pour nourrir l'âme, fortifier l'esprit, soutenir la bonne forme du corps, entretenir votre réactivité mentale et élargir votre perception. Cela vous aide également à mieux vous exprimer, tout en favorisant une société paisible, l'ouverture d'esprit, la libération de maladies et autres troubles. Bien que simple, la méditation est très profonde ; un mélange rare entre la simplicité apparente et la profondeur inhérente.

Focalisez-vous sur ce qu'il y a au-delà de chaque simple pensée qui vous traverse la tête. En y prêtant attention, vous pourrez déplier tout ce qui réside derrière chaque pensée en une multitude de détails. Cette expérience intérieure est une occasion de dialoguer avec et en vous-même. Mais cette méditation ne joue pas encore son véritable rôle puisqu'elle ne mène pas à quelque chose équivalant le confort de la relaxation ; Vous devez alors vous concentrer sur ces pensées et les clarifier afin de vous fixer sur le fait que vous méditez, et ne plus penser à rien d'autre.

Parmi les nombreuses méthodes de méditation, vous découvrirez dans les pages suivantes une des plus élémentaires - mais non moins importantes : La méditation respiratoire.

Chapitre 1:

Qu'est-ce que la Méditation Respiratoire?

Il est prouvé que toute chose a pour source l'énergie. Que l'approche de la physique soit scientifique ou plus spirituelle, le fait est que l'énergie a ses origines propres. En s'appuyant sur cette idée qu'il existe un puits d'énergie, des études montrent que nous nous attardons la plupart de notre temps sur des choses futiles. Cependant, une question demeure : Comment nous remettre dans le droit chemin et concentrer toute notre attention sur cette énergie ?

Y a-t-il une chose dans le monde qui répondra à cette tâche mieux que la méditation ? Maintenir alerte l'esprit, calme le corps. Il n'est pas question ici de s'efforcer de méditer juste pour atteindre quelque illumination ou autre souffle divin, mais plutôt de méditer pour trouver une voie d'expression en soi-même, et ainsi ignorer continuellement toutes les trivialités.

La contrôle de la respiration est une méthode très efficace et se prête à toutes les situations du quotidien, quel que le soit le temps ou le lieu. C'est une méthode qui préconise un exercice simple par l'observation attentive de votre respiration. Vous pouvez même le faire assis, juste en regardant comment vous respirez. Au fil des heures de méditation, vous atteindrez un stade plus profond en délaissant le vide. Cherchez l'état de neutralité dans lequel placer votre esprit pourra vous aider à mieux vivre, extérieurement aussi bien qu'intérieurement. Au travers de votre respiration, naturelle mais contrôlée, ressentez l'apaisement de votre corps et de votre esprit. Votre souffle est la balance qui vous fait entrer dans un état de conscience, vous permettant de vous focaliser sur rien d'autre que la respiration. Vous avez besoin de considérer différents rythmes respiratoires afin d'atteindre cette conscience, et devez être apte à faire abstraction de tout ce qui pourrait vous distraire pendant que vous observez votre respiration. La seule chose à faire est d'observer comment vous respirez, encore et encore, et le faire de manière la plus banale et normale que possible.

Une fois que vous avez observé votre manière d'inspirer et d'expirer, essayez maintenant de vous concentrer sur les intervalles entre deux. Pas de panique si vous éprouvez quelques difficultés, vous êtes toujours à même de reprendre depuis le début et rechercher la plénitude entre chaque prise d'air, sans rien vous reprocher.

L’HISTOIRE DE LA MEDITATION PAR LA RESPIRATION

La méditation sur le souffle respiratoire est également appelée Anapanasati, de « sati » qui signifie clairvoyance, et ānāpāna qui désigne l’inhalation et l’expiration. On dit dans les livres de bouddhisme Zen des écoles tibétaines, que la tradition de garder le corps et l’esprit immuablement calmes réside à travers notre propre respiration. On parle de sensations qui se forment dans l’équilibre harmonieux entre inspiration et expiration.

La méditation Anapanasati met l’accent sur les traditions bouddhistes de façon générale, étant donné que l’objectif principal est de trouver la sérénité, tant spirituelle que corporelle. Depuis les âges reculés qui ont vu naître cette pratique jusqu’à nos jours où la technologie est omniprésente, la méditation est toujours utilisée et perçue par nombre d’adeptes comme une méthode de soin efficace. Ils vous recommanderont d’observer avec attention, et dans la plus grande quiétude, votre corps ou des membres en particulier, afin de cultiver votre voix intérieure et ainsi trouver la relaxation. Il est également dit que la méditation traditionnelle est une aide, une préparation pour vous désentraver de la tension et de la douleur. Bouddha aurait utilisé la même méditation pour parvenir au bout de sa quête de plénitude. Une concentration bien développée pour une pleine absorption.

Une méthode traditionnelle trouvée dans les livres bouddhistes prône un environnement adéquat pour se concentrer - et donc atteindre l’équilibre - et suggère un milieu sylvestre, pour s’asseoir au pied d’un arbre et observer votre respiration. C’est le moment idéal pour se rendre compte de la façon dont le souffle s’adapte.

Ceux qui pratiquent la méditation respiratoire réalisent les faits suivants :

8 MAITRISER LA MÉDITATION – Méditation Respiratoire

- Ils entraînent l'esprit à être plus réactif et attentif aux autres parties du corps ;
- Ils l'habituent également à se concentrer sur un point précis pour annihiler des comportements négatifs tels l'instabilité ou la renonciation, et ;
- Ils apaisent leur âme en adoptant un rythme de vie plus souple.

Chapitre 2:

Une Approche Scientifique de la Méditation Respiratoire

La chimiothérapie a été le principal recours de notre époque dans le domaine médical ; Elle a redonné espoir aux individus atteints de graves troubles. L'un de ces individus, Danilo Ramirez, à qui on a diagnostiqué un lymphome de stade 2 à 44 ans, n'a eu d'autre choix que de miser sur la chimiothérapie et les radiations. Il savait déjà de quel genre de traitement il s'agissait, et quels en pouvaient être les effets sous-jacents.

Ramirez a témoigné de la dureté du traitement, pas seulement sur le plan physique mais également sur la plan physiologique. Il a également mentionné que par moments, le fait de savoir qu'il devrait faire face continuellement au traitement, encore et encore, le rendait insomniaque. La claustrophobie de Danilo, ou angoisse des espaces clos, n'y est pas étrangère : Durant les procédures de radiation, le patient est contraint de porter un large masque pour protéger en partie son corps des effets néfastes des radiations. Danilo était trop claustrophobe pour endurer les traitements.

Mr Hoffman, le médecin de Ramirez et le directeur médical d'oncologie radiative du « Roy and Patricia Disney Family Cancer Center » de Burbank, en Californie, insista pour qu'il prenne ses prescriptions et effectue le traitement afin de geler l'accroissement potentiel du cancer.

Le médecin lui déclara également que l'absence de traitement serait fatale. Il pensait que mener Ramirez à la thérapie par les radiations initiale pourrait calmer son anxiété et mesurer sa phobie, mais il semble que cela ait empiré et les sédatifs de base n'ont pas fonctionné comme prévu.

Durant la procédure, Ramirez a été atteint de crises de panique et n'a cessé de s'apitoyer en larmes sur son sort. De cela, Hoffman décida de tenter une approche différente afin que Ramirez puisse surmonter ses peurs. Il lui proposa ainsi d'assister à des cours de Méditation. Dans le milieu médical, Hoffman est loin d'être seul, parmi tous les médecins et physiciens qui orientent leurs patients vers une démarche de méditation afin de mieux les préparer à affronter le traitement et mieux soigner la maladie. Il y a aussi bon nombre de personnalités, dans la

plupart des unités de soins, qui permettent et même recommandent à leurs patients de s'entretenir auprès de professionnels de la méditation pour chercher le repos de l'esprit.

La plupart des patients souffrent de maladies bien plus graves, ceux-là sont pleinement encouragés à se tourner vers une alternative médicale telle la thérapie. Selon les recherches du bimensuel « Archives of Internal Medicine », les thérapies ont, sur la durée, prouvé le bienfait, tant physique qu'émotionnel, qu'elles apportent au patient, quelle que soit sa maladie. Le panel de thérapies est si vaste que les patients choisissent eux-mêmes la leur : Yoga, méditation, acupuncture, et bien d'autres activités qui valorisent aussi bien le corps que l'esprit.

Dans un cadre expérimental, beaucoup de maladies sont traitées par différentes procédures méditatives. Les procédures et autres techniques varient selon certains détails ou se concentrent sur la partie du corps que l'on veut soigner. La méditation est reconnue comme une médecine alternative, si bien que le domaine médical s'est vu fournir établissements et unités spécialisés dans la réhabilitation des fonctions corporelles et mentales.

L'aspect expérimental de ces procédures soulève une certaine instabilité réactionnelle, et les résultats se montreront tantôt efficaces, tantôt moins, selon le type de méditation et le caractère individuel. En clair, les chances de guérir d'une maladie par cette alternative médicale augmente avec une exécution proprement effectuée de la méditation.

Ramirez a été dirigé vers ce genre d'alternative médicale. Il s'est confronté à plusieurs types de techniques de méditation, mais la seule qui a vraiment retenu son attention est la méthode de méditation par la respiration. Après quelques semaines, lorsque son temps de traitement commença, il était préparé pour rester calme et évacuer la pression des traitements sans paniquer. Sa phobie évanouie, il pouvait mieux endurer le traitement.

Chapitre 3:

Comment méditer sur ma respiration m'a aidé

On ne compte plus les preuves vivantes qui certifient les bienfaits de la méditation, et cela peut même provoquer le déclic d'une vie. Voici une histoire encourageante, celle d'Arden, femme d'affaire qui a découvert d'une certaine manière la méditation.

« Ça peut être dur, harassant, ennuyeux » a-t-elle dit, mais elle a aussi ajouté que dès qu'elle se réveillait le matin, elle n'avait aucune hésitation à se lancer dans sa journée grâce à sa méditation qui pouvait durer 45 minutes.

Arden a donné son point de vue à propos des sujets suivants :

La Toile VS La méditation

Dans un cadre professionnel, j'ai souvent loué l'entretien relationnel comme un point fort vous aidant à vous hisser jusqu'à la réussite. Bien entendu, nous faisons tous cela dans ma compagnie. Il faut dire que, au fil des ans, le réseautage est devenu une arme qui vous permet de réaliser de grandes choses. Mais pour moi, la méditation reste l'évènement le plus heureux qui soit arrivé dans ma vie.

J'ai vécu des expériences formidables lorsque je me suis mise à la méditation, ça me fait penser à une session de gymnastique - ça nous remet en forme. Le point commun entre ces activités est que chacune est considérée comme un exercice physique. En faisant de la gym, vous faites travailler certaines parties de votre corps tels les biceps, le poitrail, etc... De même en méditant ; C'est également un exercice cérébral. La méditation renforce les parties frontales du cerveau, le rendant plus alerte quelle que soit la situation, et vous permettant de garder la tête sur les épaules et rester concentré et équilibré à la fois dans les pires situations.

Comment la méditation vous a-t-elle tourné vers cette profession ?

Un jour, on a voulu m'embaucher dans une certaine entreprise, et je me dis qu'il serait profitable à chacun de relater cette histoire.

C'était en 2010, j'achevais une longue période de méditation - je pratiquais la méditation dite sur la respiration, ou « méditation respiratoire ». C'est une série d'observations de votre propre respiration sans aucune distraction pour s'interférer. Des heures sans effectuer le moindre mouvement futile, pas la moindre action ni même pour le loisir. C'est de la simple observation, réalisable dans des positions de tous les jours : En restant immobile assis, ou en marchant.

Cela faisait huit jours déjà que mon corps et mon esprit s'apaisaient tandis que je pratiquais cette expérience intérieure. J'ai découvert cette méthode de méditation à « l'Insight Meditation Society » située à Barre, dans le Massachussets, qui avait une solide réputation dans le domaine. Je me souviens d'un moment en particulier : J'étais dans une file d'attente où s'étiraient une centaine de personnes, chacune figurant sur une liste.

Pendant que je faisais la queue à la cafétéria, une pensée me traversa l'esprit : « Et si je commandais une double ration de lasagnes, de quoi est-ce que ça aura l'air ? », puis j'ai eu ce dialogue dans mon esprit, où j'étais à la fois en train de poser la question et d'y répondre. Je me suis juste dit que, peu importe l'aspect que ça aura, au moins ça sera bon. Après ce question-réponse dans ma tête, les pensées ont dérivé et m'ont amené en pleine prise de conscience, où j'ai d'abord pensé au manque de confiance, et puis j'ai songé au bonheur que ça pouvait apporter aux autres.

La méditation que j'avais pratiquée portait ses fruits. Ca a élargi ma conscience profonde, en permettant ainsi à chacune de mes pensées de se déverser dans un flot dense et cohérent.

Une très grande institution d'affaires m'a proposé un emploi, et j'ai été conviée à rencontrer le patron dans son bureau à l'heure du thé pour un entretien d'embauche. J'ignorais bien évidemment que cet entretien se déroulerait à l'écrit.

Il m'a demandé de mettre sur papier la manière dont j'envisageais mes débuts dans l'entreprise. Grâce à la méditation respiratoire que j'ai apprise et pratiquée, je me suis sentie on ne peut plus confiante et je peux facilement méditer n'importe où, n'importe quand. C'est que j'ai

fait aussitôt, je me suis mise à méditer, et une fois détendue et l'esprit apaisé, j'ai saisi le stylo.

Chaque mot apparaissait dans mon esprit et ma main les écrivait aussitôt. Sans surprise, mon style d'écriture leur a plu et ils m'ont immédiatement donné le poste pour lequel j'étais là. Je suis certaine que les choses se seraient passées différemment sans mon aptitude et ma connaissance de la méditation.

Comment atteindre une grande concentration en méditant ?

Trouver, et garder sa concentration et aussi très difficile mais, pendant mon séjour au centre de méditation du Massachussetts, on nous a impliqué dans un certain exercice qui se focalise tant sur notre pouce que notre attention aux détails. Vous devez rester concentré sur votre pouce sans que rien ne puisse vous en détacher. En comparaison imagée, vous pouvez vous représenter vos pensées comme des nuages dans le ciel : Ils vont et viennent, mais ne doivent ni vous affecter, ni vous aspirer. En application avec mon travail dans l'industrie économique du marché, dans notre culture, nous sommes tous habitués à une appropriation constante et toujours insuffisante de loisirs et de distractions.

Quand avez-vous commencé à méditer ?

C'était en 2005 où j'étudiais à l'université ; Je pratiquais déjà la méditation à ce moment-là mais sous une forme complètement différente que j'avais lue, une forme de méditation liée au bouddhisme, mais face à laquelle je restais sceptique. Puis un jour, je suis tombé par un heureux hasard sur un autre livre, vietnamien celui-ci, écrit par un moine du même pays, un certain Thich Nhat Hanh.

Il était écrit dans les premières pages que dans la vie nous sommes confrontés à toutes sortes de peines, mais qu'il faut ignorer au possible cette douleur, l'éviter à chaque fois que c'est possible, et cela pour le mieux qui vaille. Il était également suggéré que la vie n'était pas

uniquement faite de souffrance. Ces mots de sagesse ont créé le lien qui m'a uni au livre. J'étais alors dans une période assez sombre de ma vie, sujette à la solitude, la tristesse voire même la dépression. Puis vint ce jour où j'ai trouvé le livre. Et j'ai commencé à méditer, en position du tailleur, assise dans ma chambre. J'ai mis un certain temps à me faire à cette position, mais au bout de deux ans je l'avais pleinement assimilée et elle m'a même amené une méthode personnelle de méditation ; Elle consiste à retenir sa respiration, compter jusqu'à 10, et à chaque dizaine, recommencer en partant de 1. Tout en vous relaxant, ça vous aide à vous concentrer. C'est plus difficile qu'il n'y paraît, le simple fait de compter jusqu'à 10 sans se laisser distraire demande beaucoup de patience et de pratique. Si vous n'arrivez pas jusqu'à 10, partez de 1 et allez le plus loin possible jusqu'à ce que vous y parveniez. J'ai mis plusieurs semaines avant de pouvoir compter jusqu'à 10 sans forcer ni me laisser divertir.

L'idée que se font la plupart des gens de la méditation, c'est beaucoup d'efforts pour se concentrer, vains, et qui conduisent inéluctablement à un échec par la distraction, ne leur permettant pas ainsi de trouver leur voix et leur paix intérieures. Ils demeurent cloîtrés dans l'idée que réaliser une telle expérience serait trop long - ce qui est vrai, mais il faut savoir prendre son temps pour réussir.

En quoi la méditation respiratoire peut- elle être bénéfique dans le milieu professionnel ?

En ce qui me concerne, chaque jour, je gère tout, littéralement, que ce soit résoudre une situation problématique du quotidien ou bien suivre l'actualité de temps à autre. Tout consiste à explorer chaque nouvelle matière exploitable intrinsèquement avec les affaires, par conséquent, je suis exposée à toutes sortes d'occasions d'être distraite, je n'ai aucune excuse pour ce qui est de la distraction. Bien que concernée par ces étourderies, la méditation m'a enseignée quelque chose d'utile dont j'ai tiré profit durant les dernières années à travailler ici dans les bureaux - la mémoire musculaire et la capacité de reproduction des muscles. C'est un mécanisme de défense du corps : Lorsque vous êtes

assaillis par le stress et la pression, encore et encore, que vous devez assimiler trop d'informations ou que vos objectifs demandent trop d'efforts, votre esprit et votre corps interviennent afin de réduire l'allure et souffler un bon coup. J'ai remarqué que ce genre de situation apparaît chaque fois que je suis distraite au point de perdre un peu la tête. A ce moment-là, j'ai besoin de m'asseoir, de réfléchir à la situation et trouver le meilleur moyen d'y remédier. Vous est-il déjà arrivé de vivre une telle expérience ? Je suis convaincue que ça vous aidera à aller vers la méditation sur la respiration et mieux trouver votre place dans le flot de la vie. Seul un travail régulier permet un résultat comparable dans la méditation.

La routine matinale ?

Chaque matin en me réveillant, je démarre ma journée en m'asseyant sur un coussin, équipée de mon téléphone avec un logiciel de méditation, plus précisément un diffuseur de musique Zen qui m'entraîne plus facilement vers la relaxation. La bande sonore disparaît progressivement pour m'avertir que 45 minutes viennent de s'écouler. De par mes expériences méditatives antérieures, je suis à même d'anticiper mon ressenti au bout de 45 minutes. Le fait qu'il n'y ait pas de visuel pour afficher le décompte est aussi une bonne chose : Il est plus approprié d'opter pour le signal sonore afin de minimiser les déconcentrations.

Je débute ainsi une session de méditation respiratoire en me concentrant sur mon souffle. Cela me permet d'être pleinement apte à resserrer mon attention sur une seule et unique pensée dans ma tête. C'est toute cette attention que j'accorde à une pensée qui, une fois que je suis suffisamment relaxée, va me permettre d'équilibrer la balance et de rester à l'écart de ce qui pourrait me distraire, et donc loin des ressentiments tels que le stress et l'anxiété. L'idée de méditation sur la respiration n'est pas simplement de se borner sur le souffle en lui-même pour comprendre comment nous respirons mais aussi et surtout de se rendre compte de ce qui se passe à l'intérieur de notre esprit.

A quelle vie m'attendre sans méditer sur ma respiration ?

Dans un tout premier temps, je n'aurais pas la même ouverture d'esprit ni la conscience de moi-même que j'ai en ce moment, tout simplement car nous ne sommes pas nés avec cette conscience. Un exercice répété de la méditation en est seul facteur. Il n'est pas impossible bien entendu de ne pas considérer quelque autre forme de pratique méditative, mais pour atteindre une telle réactivité mentale et ouverture d'esprit, il n'y a pas cent solutions. En gardant une base invariable pour méditer, vous aurez les idées claires et serez aptes à très bien faire ce que vous entreprenez.

Méditer ne veut pas forcément dire connaître chaque détail du fond originel de la chose, tout ce que vous avez à faire c'est vous assoir quelques minutes par jour et être témoin des résultats.

La méditation est comparable à n'importe quel exercice quotidien - vous pouvez choisir parmi les milles façons possibles laquelle vous convient le mieux. Un coup de pouce pour les débutants : Essayez la méditation respiratoire en vous focalisant et en observant votre respiration, et en cherchant vos propres pensées intérieures, j'espère que cela fonctionnera pour vous.

Chapitre 4:

La Méditation Respiratoire Étape Par Étape

Vous aurez à suivre ces 2 étapes pour atteindre le potentiel maximum de la méditation respiratoire :

Etape 1 : Relâchez

La relaxation se révèle utile lorsque vous essayez dans un premier temps de tendre votre corps. Après coup, il faut relâcher ces tensions en relaxant chaque partie une à une. La méditation respiratoire est plus efficace en suivant les exercices suivants : Premièrement, vous devez inhaler, tendre le corps, puis expirer. Du temps que l'air soit expulsé, la relaxation commence à faire effet, relâchant la tension et vous conférant cette impression de volume en plus. Deuxièmement, vous devez inhaler lentement, et dès lors, commencer le cycle du comptage. Inhalez en comptant jusqu'à 8, puis retenez votre souffle pendant la même durée, et de même lorsque vous exhalez. Cette méthode est dite « la respiration du même compte ».

Etape 2 : Une observation réelle de la respiration

Dans cette étape, répétez la méthode précédente en comptant lorsque vous respirez et expirez. Vous aurez soudainement une sensation de relaxation partout dans votre corps. Inhalez profondément, et exhalez lentement. Attendez que votre souffle vienne de lui-même et observez son flot. Observez votre respiration. Ne vous concentrez pas sur votre corps qui respire. Observez seulement votre respiration, votre souffle en lui-même.

Vous devez prendre en compte des points d'observation pendant que vous inhalez, retenez votre souffle et exhalez. Ces points-là sont cruciaux concernant la méditation. Vous pouvez le faire pendant 10 minutes ou plus. Après avoir médité, vous pouvez jouir de la relaxation, la paix de votre esprit et la tranquillité de votre corps, et vous laisser envahir par la quiétude environnante.

Chapitre 5:

L'Expérience de la Méditation Respiratoire

Laissez retomber la pression petit à petit, jusqu'à ne plus être que vous-même avec vous-même, dans un état de simplicité d'esprit et de corps. Soyez attentif à toutes les sensations étrangères qui peuvent survenir dans l'instant présent, comme des nuisances sonores, des pensées, dans la plus grande immobilité.

Une fois détendu, vous pouvez désormais commencer à vous pencher sur votre respiration. Suivez le rythme auquel vous respirez, sentez en votre corps l'air que vous inhalez et exhalez. L'observation est la clé de la méditation. N'oubliez pas de rester vous-même, naturel, et évitez au possible de vous forcer à observer votre respiration. Vous devez prendre conscience de l'air qui s'enfonce de vos narines jusqu'à votre poitrail.

Votre esprit va peu à peu s'évader de votre respiration - pas de problème, ça n'a pas d'importance. Ca fait aussi partie de la méditation! Lorsque vous réalisez que vos pensées errent loin du souffle, ramenez doucement votre esprit à se concentrer dessus.

Dans un état de contemplation de votre respiration, tissez un fond de conscience dans lequel vont aller et venir chacune de vos expériences vécues - pensées, émotions, sensations corporelles. Notez comment chaque expérience - pensées, émotions, sensations corporelles, consciences auditive et olfactive - intervient comme un automatisme, avec autant d'aisance que votre respiration.

Avec le temps, vous finirez par connaître votre esprit et anticiper ses prédispositions. Vous verrez avec quelle rudesse il peut se fermer à certaines expériences et comment il peut tenter d'en retenir d'autres. L'assoupissement naturel de l'esprit est un bon moyen pour vous de mettre l'accent sur ces prédispositions et leur donner une liberté de s'échapper. Si vous faites un jour l'expérience d'une résistance à quelque chose qui se déroule dans l'instant, une tentative de changer cet évènement, une tendance à retenir une expérience... Laissez cela s'évader.

Quand vous parviendrez à observer votre souffle sur une certaine période, vous pourrez essayer de varier cette méthode en méditant sur votre conscience de la respiration. Procédez comme indiquez ci-dessus

et une fois que vous êtes bien relâché et enclin à procéder à l'observation de votre souffle, trouvez le point d'équilibre, le juste milieu entre deux bouffées d'air, de l'inhalation vers l'exhalation, puis de l'exhalation vers l'inhalation. Arrêtez-vous un instant là-dessus. Ce n'est pas quelque chose de concret - c'est un temps d'écart entre deux inspirations, toutefois vous pouvez en prendre conscience. C'est une sorte de « point de latence » respiratoire.

Soyez constamment attentif à ce point de latence respiratoire, reconcentrez-vous sur l'écart entre vos prises d'air lorsque vous vous trouvez en train de vous évaser. Au fur et à mesure, en méditant, vous vous ferez à l'idée que l'immobilité n'est pas vraiment une question d'écarts entre deux souffles, mais plutôt une expérience vécue dans la continuité. C'est ce qui cultive la conscience de la quiétude, que l'on retrouve au cœur de cette activité, et qui nous amène dans une profonde paix.

Si vous vous apprêtez à entreprendre une certaine retraite axée sur la méditation, voici quelques méthodes d'appréhension :

JUSQU'AUX QUATRE PREMIERS JOURS : Repliez-vous dans le plus grand calme (Samadhi) et en vous concentrant sur votre respiration. Dès lors que votre corps et votre esprit sont, dans une certaine mesure, calmés, essayez de porter votre attention sur les sensations associées à votre respiration (comme la pression, le froid au nez, etc...)

JOUR SUIVANT : Continuez à observer votre respiration en mettant plus d'attention sur vos sensations corporelles : Froid, chaud, brûlure, démangeaisons, pressions, maux de toutes sortes, etc... Ne pensez pas à ces sensations, observez-les seulement.

JOUR SUIVANT : Vous pouvez commencer à tendre l'oreille. Pour l'instant, si par exemple, un oiseau gazouille, prenez juste conscience de ce gazouillement. Ne pensez pas à ce son, ne le jugez pas.

DERNIERS JOUR DE RETRAITE : Portez une attention supplémentaire à vos pensées. Dites-vous seulement : Il y a une pensée. « Hé, tiens, une pensée passe par là ». Ne la suivez pas, ne lui

donnez pas de forme. Contentez-vous de réaliser que cette pensée vient d'apparaître et de s'en aller. Puis concentrez-vous à nouveau. Si vous avez suivi vos pensées pendant un instant, prenez-en conscience puis replongez-vous dans la pratique.

Dans une forme quelque peu différente de retraite Intérieure, les praticiens de la méditation démarrent avec une pleine conscience immédiate et laissent le sentiment de calme de Samadhi émaner de la concentration et de l'attention portée. A l'heure actuelle, vous pouvez trouver quelques personnes qui vous enseigneront une prime conscience de la respiration puis un vif élargissement des autres portes sensorielles (sensations corporelles, ouïe, odorat, goût, pensées, etc...) ainsi que les perceptions vont et viennent. Parfois, le concept « d'étiquetage » est perçu comme une aide. En clair, lorsque vous percevez quelque chose, vous collez mentalement une étiquette dessus. Par exemple, si vous entendez un son, dites-vous « ouïe » et laissez le son s'évanouir sans y penser. Cependant vous pouvez très bien remarquer que vous vous êtes égaré dans une série de pensées, et y coller une étiquette « pensée » avant de revenir là où vous en étiez.

Si vous n'entreprenez pas une longue retraite, vous devez décider de ce qui vaut le mieux pour vous. Voici une idée : Prenez 30 à 45 minutes pour vous relâcher, assis, en commençant par vous concentrer sur la respiration pour vous calmer puis ouvrir une seule porte sensorielle. Par exemple, vous pouvez vous concentrer sur votre respiration. Puis, si vous percevez un son, remarquez-le et refocalisez-vous sur le souffle. A la suite de quelques expériences dans la méditation, vous pourrez commencer avec la conscience de la respiration puis celle de toutes les autres portes sensorielles telles qu'elles arrivent et repartent, mais toujours en vous replaçant sur le souffle comme un aiguillon. Restez-en sur la respiration jusqu'à ce que la conscience d'autres portes sensorielles apparaisse. Décidez avec précaution de ce qui semble le mieux pour vous et TENEZ-VOUS-Y.

Il y a des disparités certaines entre les différents enseignements de retraite Intérieure, probablement à cause d'une lignée de tradition de pratique Intérieure. Quoi qu'il en soit, le fond reste le même : Relâchez-vous et SOYEZ LA, MAINTENANT, DANS L'INSTANT

PRESENT. Ne suivez pas les pensées qu'elles soient dans le passé - la mémoire- ou dans le futur - les fantaisies.

Un dernier conseil : Ne pas jugez pas sans cesse votre progrès. Soyez indulgent avec vous-même. Par définition, votre séance est bien conclue si « vous l'avez fait ». L'esprit n'est jamais le même et à travers votre pratique vous traverserez de nombreux bas et autant de hauts.