

Ma vision de la méditation

Moi je ne médite jamais... car je médite (presque) tout le temps

Comme le faisait remarquer (pour mon bien évidemment) une participante croisée lors d'un atelier de Méditation pour les Nouilles que j'organisais: « Toi tu ne pratiques pas la 'vraie méditation' car tu n'as pas suivi de 'vraie formation ' avec un 'vrai maître' ».

Elle a raison.

Et ça me va très bien ;-)

Je ne possède effectivement pas cette légitimité conférée par une école, un maître, un guide ou des années de pratique quotidienne (ah ah mon correcteur orthographique avait écrit « panique quotidienne » c'est vous dire!)

Je vous partage simplement le fruit de mon chemin personnel c'est à dire à l'heure où je vous parle (fin 2015) : 45 années d'expérience de vie, dont 20 ans de vie professionnelle, 12 ans de maman et presque 10 ans comme consultante, formatrice, coach et thérapeute.

Un état d'esprit, une vision de Vie

Mon approche est plus centrée sur la « Méditation Etat d'esprit » que sur la « Méditation Outil ».

Je parlerai d'ailleurs plus souvent d' « Etat méditatif » que de Méditation au sens strict.

Au début, cette posture est née de ma propre difficulté à pratiquer la « vraie méditation », qui m'était proposée (au travers de livres ou d'ateliers) comme une technique que je percevais comme exigeante, routinière et statique - trois ingrédients qui ont une furieuse tendance à me faire fuir sur le champ...

J'ouvrais alors un énième livre de méditation et je lisais après seulement quelques pages : « Prenez 40 minutes chaque matin pour vous asseoir sans bouger dans un endroit calme »

Je refermais le livre, un peu dépitée, en me disant : bon et bien je m'y mettrai quand je serai pensionnée et sans enfants à la maison...

Mais au fur et à mesure que je parcourais mon propre chemin de découverte, j'ai rempli mon « sac à dos » avec plein de ressources dont la plupart ne sont pas « homologuées » comme des techniques de « vraie méditation ».

Mais elles m'ont apporté les effets que je cherchais : plus de sérénité, plus de centrage, plus de tempérance, plus de patience, un plus grand accès à mon intuition et en bonus une meilleure santé!

Et ces découvertes n'ont finalement fait que renforcer ma conviction de l'importance de nourrir un « Etat méditatif structurel » dans mon existence, bien au delà des outils et techniques.

Pour accorder (ou plutôt retrouver) la valeur sacrée de chacune de mes actions, de chaque moment vécu.

Cela n'exclut évidemment pas le recours à la « Méditation Outil » mais en la considérant comme un moyen plutôt qu'une fin.

J'adore la citation de Daniel Meurois dans son livre « Vu d'En Haut » (Editions Le Passe-Monde):

« (La méditation) ce n'est rien de plus qu'empoigner un ciseau de sculpteur puis un marteau et façonner un bloc de pierre pour libérer la forme parfaite qui attendait déjà dans celui-ci »

Je vois aussi la méditation comme un moyen pour nourrir en retour notre action au quotidien.

Je cite encore Daniel Meurois :

« Car méditer, ne le nions pas, cela peut être aussi, pour certains, s'acheter une bonne conscience devant un amour-offrande que l'on est parfois incapable de faire naître au quotidien »

La ressource ultime ainsi nourrie et recherchée est la **Sérénité** ou **Paix intérieure**.

Pas au sens de l'absence de problème, mais plutôt de la capacité à traverser ces défis/difficultés avec la Paix à l'intérieur de Soi.

Tout cela renforce également la connexion avec notre Moi profond, « boussole » indispensable pour guider nos choix chaque jour.

Et pour ceux et celles qui le souhaitent, cet état de sérénité renforce également la Conscience de notre Connexion avec le Tout, avec le Divin, en nous et autour de nous.

Ca donne envie non?

Tout est méditation

Je conclurai cette première partie par une dernière citation tirée du livre Daniel Meurois :

« La méditation, celle des mots comme les autres, passe par les sens et les sensations, le ressenti et les ressentiments, l'essence de la vie, l'essentiel de la raison d'être. La méditation c'est la vie sentie, et ressentie »