

Méditation de la conscience ouverte.

Du mieux que je peux, durant cet exercice, je vais doucement m'efforcer d'être là, simplement attentif, présent à tout ce qui se passe. Sans chercher à atteindre un état particulier, mais en attendant juste qu'émerge en moi – ou pas - l'ouverture de la conscience.

Je prends conscience de ma position. Je permets à mon dos d'être aussi droit que possible, sans raideur. Je laisse mes reins légèrement se creuser, mes épaules s'ouvrir tranquillement, ma nuque et ma tête rester droites et dignes, comme si un petit fil me tirait légèrement vers le haut, comme une marionnette doucement redressée vers le ciel.

Puis, tranquillement, je prends conscience de mon souffle, conscience des mouvements de ma respiration. J'observe comment ma poitrine et mon ventre vont et viennent sous l'effet de mon souffle. J'observe le mouvement de l'air qui entre dans mon corps et qui sort de mon corps. Je ressens le passage de cet air dans mon nez, ma gorge, le début de mes bronches peut-être. J'observe la différence entre l'air plus frais que j'inspire, et l'air plus tiède que j'expire. Je ressens ma respiration qui va et vient dans tout mon corps. Je réalise que tout mon corps respire.

Maintenant, doucement, j'accueille à ma conscience tous les sons qui m'entourent. Je m'ouvre à mon environnement sonore, à ce flot constant de bruits qui arrivent à mes oreilles. Certains me paraissent agréables, d'autres, peut-être, désagréables. Que je les ressente comme agréables ou désagréables, ils sont là, quoi que je fasse, ils arrivent à ma conscience. Alors, je les accueille, sans me raidir ni me réjouir. Je les accueille juste parce qu'ils sont déjà là, quel que soit mon jugement sur eux.

Tout au long de cette méditation, j'observe comment, régulièrement, mes pensées me piègent et m'entraînent ailleurs. Comment elles troublent ma présence à l'exercice, en me faisant juger ce que je suis en train de faire (« c'est bien, ce n'est pas bien »), en me faisant espérer quelque chose (« il faut que je me calme, que je fasse le vide ») ou bien en me poussant à agir (« surtout ne pas oublier cette idée qui passe, téléphoner à un proche, envoyer un SMS, me remettre au travail... »). Il en sera toujours ainsi. Ce n'est pas un échec, ce n'est pas une incapacité. C'est normal : notre mental ne peut pas s'arrêter de produire des pensées. C'est à nous de prendre nos distances avec ces pensées. Lorsque je prends conscience que je suis dans mes pensées, alors je peux en sortir et me remettre à les observer plutôt qu'à les habiter. Je peux revenir à l'expérience de l'instant présent, et permettre à mes pensées, à toutes mes pensées d'être là, mais sans les suivre partout où elles m'entraînent. Qu'elles y aillent sans moi. Moi, je reste ici, attentif et présent à chaque seconde, à chaque sensation de mon corps, à chaque mouvement de mon souffle...

Doucement et régulièrement, j'élargis ma conscience. À chaque fois que je réalise qu'elle s'est rétractée, sur une pensée, sur une image, une émotion, une sensation, un son... je souris et je rouvre du mieux que je peux mon esprit, le plus largement possible. Je me reconnecte à mon souffle, à tout mon corps, à tous les sons, et à tout ce que je ressens... Au début, je vois bien que je ne fais que passer d'un objet d'attention à un autre : de mon souffle à mes pensées, de mes pensées à mon corps, de mon corps aux sons qui m'entourent, de ces sons à mes pensées... C'est normal. Mais peu à peu, au fur et à mesure que j'aiderai ma conscience à s'élargir et grandir, elle sera capable de rester stable et de tout héberger dans la même attention tranquille : capable d'accueillir et mon souffle, et mon corps, et mes pensées, et les sons qui me parviennent...

Peu à peu mon attention va s'ouvrir à tout ce qui est là.

Puis se rétrécir, puis s'ouvrir, puis se rétrécir, et s'ouvrir encore.

Et encore...

Je n'attends rien, je ne veux rien, rien d'autre qu'être là, respirer... ressentir... exister...

Tout ce dont j'ai besoin est déjà là.

Je m'ouvre à tout. Je ne choisis rien, je ne désire rien, je n'écarte rien.

Je prends tout ce qui est là.

Pleine conscience... Conscience sans choix... Conscience sans objet...

Je ne m'accroche pas à ce qui passe. Je ne m'accroche pas à l'agréable, en souhaitant qu'il survienne ou qu'il persiste. Je ne m'accroche pas au désagréable, en souhaitant qu'il disparaisse, en me rétrécissant sur lui, en ruminant, en m'agaçant. Je ne m'accroche à rien. Je lâche prise : « Abandonne, abandonne, tout ce que tu connais. Et n'aie pas peur de rester sans rien à quoi te raccrocher. Car c'est ce rien qui va te soutenir et t'éclairer désormais... »

Conscience ouverte... Laisser le monde entrer en moi... Laisser ce que je suis se dissoudre en lui... Sentir combien je suis relié à tout ce qui m'entoure. Il n'y a plus de limites. Il n'y a que des liens. Entre le monde et moi. Entre moi et le monde. Plus de limites. Que des liens...

Rester là, avec ce sentiment oscillant et fluctuant du lien que j'entretiens avec l'univers qui m'entoure et dont je fais partie, dont tous les atomes de mon corps font partie, depuis toujours et pour toujours.

Respirer, ressentir, toujours revenir au corps, au souffle...

Sourire doucement...

Etre juste une présence. Comme une fleur parmi des millions de fleurs, comme un nuage dans le ciel, qui passe et disparaît.

Et garder en moi, lorsque j'aurai quitté cet exercice, le souvenir de ces moments d'éternité...