

Méditation guidée : Pratique de reliaison

Transcript Vidéo du 22 avril 2020 des sessions en confinement

Bien posé, on peut doucement fermer les yeux
Se poser dans les bonnes conditions.
Sentir les pieds posés au sol, votre colonne vertébrale bien droite, les épaules relâchées,
Il y a l'espace autour qui permet que nous soyons là justement, à cette place. Prendre sa place.
C'est une façon aussi de nous relier au corps.
Ce que nous appelons le corps, une fois que nous allons scanner les différentes parties du corps du sommet de la tête jusqu'à la plante des pieds, puis on peut remonter en s'attardant là aussi sur les endroits qui peuvent être tendus comme le front, les yeux, les ailes du nez, les joues, la bouche, la mâchoire, la langue, on détend bien la langue, les oreilles, le crâne, le cuir chevelu, le cou, les épaules
la poitrine, l'ensemble du buste, on détend le diaphragme, l'abdomen pour que la respiration puisse bien circuler.
Soyez attentif aux endroits en nous qui sont parfois le siège de ressenti émotionnel, de petites douleurs aussi, de crispation, de tension, de pression
Puis l'ensemble du bassin, les fesses là où nous sommes, le contact.
On descend les cuisses, les genoux, les mollets, les chevilles, les pieds, à droite, à gauche, la plante des pieds, le dessus des pieds, les orteils, les phalanges, les ongles, la peau, les poils, puis on peut sentir l'intérieur de nos mains, contact de nos mains là où elles sont posées, soit en avant des genoux, soit l'une dans l'autre, l'intérieur des mains, le dessus des mains, les doigts de chaque côté, les phalanges, les ongles, la peau, les poils, les poignets, détendez bien les poignets qui sont très sollicités quand on fait de l'ordinateur, il peut y avoir une fragilité au niveau des poignets.
Puis on remonte le long des bras, on s'arrête à l'intérieur des coudes,
Ensuite on peut du haut en bas, scanner rapidement, puis du bas en haut simplement en posant notre attention à nouveau.
Puis avoir une sensation globale de notre corps osé là dans l'espace à sa place.
Et dès que la détente est là d'ailleurs chaque chose prend plus sa place. C'est ça aussi, sentir la détente. Comme une tension se relâche, alors il y a plus de place.

Le corps c'est aussi les sensations, les sensations corporelles. Vous pouvez sentir, là où c'est chaud, c'est froid, ça picote, c'est dur, c'est mou. Juste noter les sensations corporelles.
Et puis on continue en rentrant en contact, en relation, en reliaison avec la respiration

ça respire sans nous. La respiration respire d'elle même. Nous y amenons la touche, le touché, le tact de notre conscience attentive.

Sentez la respiration là où vous la sentez le plus dans votre expérience, ça peut être au niveau des narines, du visage, le haut du corps, ça peut être plus dans la poitrine, le diaphragme ou plus bas dans le ventre.

Inspire Expire

L'inspire se fait naturellement, pas besoin de forcer, de fabriquer quoi que ce soit. On laisse l'inspire se faire en y amenant notre attention puis on expire.

Tout se fait naturellement. On laisse aller le souffle comme il va, très naturellement.

Parfois on peut sentir que lorsque le souffle est si tranquille, il est presque imperceptible, voire il y a des temps de pose naturel, ça ne respire pas.

...

Remarquez ce qui vient d'être nommé, le corps, les sensations, la respiration, l'espace dans lequel tout cela a lieu.

Et puis derrière nos paupières fermées, il y a l'espace de l'esprit.

...

Et cet espace de l'esprit est souvent très occupé par toute sorte de pensées, d'images, d'émotions.

Et là nous pouvons sentir simplement les yeux fermés, les yeux de l'esprit qui s'ouvrent sur cet espace et porter/aiguïser notre attention sur cette sensation d'espace sans forme, l'espace infini, plutôt que de focaliser notre attention sur le contenu : nos pensées, les images, ce qu'on se raconte, qu'on appelle habituellement l'agitation.

C'est là bien sûr, on n'essaie pas de combattre cela mais on voit combien on est souvent identifié à un contenu, à ce qui se passe en nous. On est complètement en fusion. On ne sent même pas compte.

Dès qu'on met un peu d'espace, qu'on élargit l'espace autour, alors on voit cette tendance à s'identifier à tout ce qui se présente en nous. Et ça crée de l'agitation, voire ça renforce certaines pensées. Lorsqu'elles s'en vont, elles laissent dans leur sillage de l'angoisse, l'énergie est affaiblie, vous vous sentez pas très bien. Et après vous ne savez plus trop pourquoi. Souvent si on regarde bien nous voyons comment nous ne cessons de ressasser toujours les mêmes choses. Et on y portant notre attention encore et encore, nous amplifions ces choses, nous les donnons une réalité qui nous possède ensuite. Nous sommes possédés par nos pensées, nos émotions, nos croyances, nos projections, nos filtres etc...

Donc là il s'agit simplement de retrouver cet espace de liberté. On peut observer simplement.

Méditer c'est se poser dans cette attitude où j'observe tout simplement.

Quand on sent l'espace il peut y avoir toute sorte de contenus, sans que nous soyons fasciné par ce contenu. Et si nous ne sommes pas identifié à ce contenu, nous pouvons voir qu'il n'a pas de réalité propre, il va et vient, les pensées vont et viennent. Tout ce qui apparaît dans l'esprit, c'est comme un flux, un flot, un mouvement incessant, ininterrompu,

Des que je me focalise, je suis en train de le nourrir par mon attention, alors ça devient quelque chose qui semble permanent, solide, réel.

Nous vivons tous ces expériences. Quand ce à quoi on s'identifie devient douloureux et réel et bien on s'identifie à la souffrance et quand c'est quelque chose qui nous plaît, on est content, alors on est identifié à cela et assez vite la souffrance est aussi là dedans car cela ne va pas durer. Car tous les phénomènes qui se présentent sont transitoires et éphémères, n'ont pas de nature propre, figée, permanente,

ça ne veut pas dire qu'il ne faut pas les apprécier mais il s'agit d'apprécier sans l'attachement à la nécessité de s'identifier. C'est ça l'attachement, c'est s'identifier

Donc c'est pas les choses en elles même c'est le lien que nous créons avec ces choses. La relation, la liaison,

On essaie par la méditation de se relier différemment au contenu qu'il y a en nous, les pensées, images, sensations, émotions et tout ce qui va venir.

Laisser résonner cela en vous

Inspire, Expire

Nous sommes au centre de cette liaison, puisque c'est nous qui la faisons.

Dans cet espace, nous allons placer l'attention au dessus de notre tête,

Et là nous allons, nous relier, nous mettre en liaison avec tous les êtres, les ancêtres de sagesse depuis des temps sans commencement,

Tous les anciens, les anciennes qui ont parlé de ce que nous sommes fondamentalement et qui ont passé tout leur temps, toute leur vie à consacrer à la souffrance des êtres en leur faisant comprendre la nature réelle de ce qui est.

ça peut représenter des personnes précises, ça peut être derrière d'autres personnes depuis des temps sans commencement, tous ces êtres de sagesse ou de lumières comme vous voulez qui vous ont inspiré. étant nous même relié à d'autres. Comme une grande famille d'êtres éveillés de sagesse dont nous sommes les héritiers là, puisque pratiquer la méditation comme nous l'avons reçu, nous honorons ces êtres, qu'on ne les ait connus ou pas. Nous savons que ce que nous faisons la aujourd'hui précisément, aujourd'hui en 2020 le temps de la pandémie, dans cette singularité que nous sommes, nous pouvons pratiquer, nous consacrer à l'essentiel grâce

à tous ces êtres, qui ont permis que tout cela arrive jusqu'à nous. Et nous en faisant vivre cela nous les rendons hommage, nous permettons que ça continue pour d'autres après nous.

Nous sommes reliés, comme une ampoule sur un long fil plein d'ampoules nous continuons à diffuser cette lumière par le fait que nous pratiquons nous même. Et bien sur tout cela pourrait disparaître.

Et là la grande joie en ces temps qui sont difficile est que nous pouvons tranquillement nous consacrer à cela alors que d'habitude, ce sont nos activités extérieures qui prennent le dessus. Et là nous pouvons intensifier cette gratitude que nous avons pour ces êtres de sagesse. qui nous permet de réfléchir différemment à tout ce qui se passe et avoir des ressources pour voir cela différemment.

On inspire, on expire dans le ressenti du cœur le ressenti de cette liaison avec les êtres de sagesse au dessus de nous.

Nous ne pourrions être là en train de pratiquer cela s'il n'y avait pas derrière nous tous ceux dont nous venons. Nos lignées. père, mère et puis vous pouvez aller aussi loin que vous pouvez en esprit jusqu'à remonter aux premiers êtres humains, la grande famille humaine à laquelle nous appartenons.

Il y a les vivants, tous les morts, toutes ces générations en arrière

Vous pouvez imaginer tout cela derrière vous, cette liaison, Cette gratitude aussi car s'il n'y avait pas eu tout ces êtres, et bien nous ne serions pas là. Nous pouvons remercier aussi pour cette vie qui est passé à travers ces êtres, et cette vie qui est venue depuis bien longtemps jusqu'à remonter à on ne sait même pas quand, la vie, l'humain, l'humanité, jusqu'à nous aujourd'hui Ressentez derrière vous ces relations, ces liaisons.

Au dessus de nous il y a les êtres de sagesse qui sont l'espace au delà de toute forme et le potentiel qui fait apparaître toute forme et puis pour que cette forma soit là il a fallu des être humains comme nous (on aurait pu prendre d'autres formes mais on ne va pas compliquer la chose) seulement ressentons cela

Nous avons de la gratitude simplement pour le fait d'être là grâce à ces êtres, Merci

On inspire, on expire

On sait que tous ces êtres étaient là avant nous, ils ont vécu leur vie et ont eu aussi leurs souffrances, leurs peines, leurs joies, leurs espoirs,

Toujours très touchant d'imaginer un être, même si on ne l'a pas connu, on sait que sa vie ressemble un peu à la notre c'est à dire qu'il a eu de l'espoir, envie d'être heureux et puis il a eu des blessures, des souffrances, et nous sommes touchés par cela bien sur. par l'humanité de chaque être humain. On peut se laisser touché dans cet espace du cœur.

On peut regarder chacun comme un être qui a vécu comme il a pu avec ses croyances, ses blessures et tout ce qu'il a pu faire. Alors nous pouvons sentir que nous avons reçu de l'énergie, de la

force alors nous pouvons en redonner Vous pouvez penser que vous donner beaucoup d'énergie à vos lignées. d'abord parce que vous en avez reçu là de ceux au dessus de vous dans l'espace et là précisément en étant ainsi relié vous sentez la force, vous n'êtes pas seul et il y a tout ces êtres derrière vous

Bien sur on peut être seul dans sa vie mais on ne serait pas là s'il y en avait pas eu d'autres avant.Considérer cela peut nous donner de l'énergie et nous pouvons redonner à ceux qui ont eu des souffrances. Vous l'avez compris cette relation se fait toujours dans le donner-recevoir. ça n'est jamais que dans un sens. ça ne peut pas être que dans un sens c'est toujours ensemble donner-recevoir

il faut vraiment s'habituer dans cette relation à penser ainsi, être ainsi

Puis, on va imaginer autour de nous, de chaque côté, à droite, à gauche, les êtres avec lesquels nous sommes en relation aujourd'hui, dans cette vie, les plus proches. Nous avons fait des choix, vécu beaucoup d'expériences et nous avons des liens.

Ceux, les plus proches, la famille que vous avez peut-être construite vous-même, compagne, compagnon, mari, femme, enfants et peut-être aussi les personnes avec lesquelles vous travaillez, les amis au sens large et vous pouvez aussi peut-être inclure tous ceux avec qui on a une connexion. Je ne sais pas pourquoi mais il se peut qu'il y ait un sens à tout cela. Peut-être avons nous des mémoires communes ou des choses qui ont fait que ce n'est pas pour rien, même si on ne sait pas exactement, nous nous sommes rencontrés, nous avons une connexion. La connexion peut être positive ou négative (les ennemis que l'on voit comme extérieurement, des démons). Alors, vous pouvez les placer aussi.

Nous pouvons élargir ainsi plus loin. En fait, ça ne fait pas beaucoup de monde par rapport à la population qui existe.

Puis, on élargit encore à ceux qui nous semblent étrangers. On va jusqu'où l'esprit peut imaginer et au-delà même des frontières, traversant les pays, les cultures, englobant le monde entier comme un seul être. Aujourd'hui, en ces temps de pandémie, c'est comme cela que nous pouvons ressentir des liens avec tous les êtres en ce moment même. Ces êtres qui vivent les mêmes choses, les mêmes peurs, les mêmes inquiétudes. Donc, nous pensons beaucoup aux uns aux autres en cette période.

Nous pouvons envoyer dans cette relation, toute cette énergie de pensées bienveillantes, compassionnées, d'inclure véritablement ceux qu'on ne connaît pas, avec cette humanité partagée.

Sentez que, comme chacun fait cela, dans cette inter-connexion, cette interdépendance de toutes ces trames, nous recevons aussi beaucoup et nous pouvons donner aussi beaucoup.

Sentez ce mouvement. Nous bénéficions aussi aujourd'hui des bonnes pensées des autres même si nous ne les connaissons pas. Nous bénéficions de leur énergie, de leur courage et eux, peuvent

bénéficiaire de notre courage, de notre capacité à nous relever quand on tombe, etc... C'est extraordinaire de réaliser cela. Poser sa conscience sur cela, c'est très fort. Et comme à chaque fois que nous nourrissons quelque chose, nous l'envoyons dans le monde entier. C'est à nous aussi de savoir à quoi nous voulons nous relier, quels genres de souhaits, de qualités, d'émotions. Et cela encourage à développer la bienveillance, l'amour inconditionnel, la compassion car, à chaque fois, que je m'enferme dans quelque chose de très négatif, c'est comme si je coupais tout ces liens. Ainsi, je m'appauvris et je participe en plus à ce champs de force où tous s'appauvrissent. Il y a de multiples champs de force.

Une fois que je vois les choses ainsi, ça change beaucoup. Dès qu'on se laisse aller dans quelque chose de négatif et qu'on s'y enferme, on nourrit ce champs là ailleurs.

Bien sûr, ce sont des savoirs intuitifs mais ? Peut-être, chacun peut le ressentir dans son coeur.

Nous sommes des êtres sensibles, sensitifs. Quand vous arrivez dans un lieu, vous ressentez les choses. Quand on est en présence des uns et des autres, il se passe quelque chose. Quand chaque personne cultive de la bienveillance, de la joie, du courage, de la confiance, on sent que tout ça dépasse, est plus fort que chacun. La somme des qualités est encore plus grande que si on additionne les qualités de chacun. C'est un champs de force.

Sentez tout cela à l'instant présent. Et sentez aussi qu'on ne peut exclure des liens. Dans la psychologie, on parle souvent des liens toxiques. Faisons attention avec ces mots qui nous invitent maladroitement à exclure. C'est ce qu'on fait déjà.

Donc, pensons différemment. Essayons de voir, ne jugeons pas : amis, ennemis, dans cette vie. On ne sait pas. Mais, dès qu'il y a un lien, c'est ainsi.

Inspire, expire,

Ressentez tout ça dans votre coeur. Et comment vous reliez à nouveau dans cette relation, de donner, recevoir, de force.

Je reçois et je donne et ça se fait aussi naturellement que je respire. C'est la respiration naturelle du Coeur quand il est dans sa pleine ouverture. C'est ça, les yeux du coeur, la vision du coeur.

Puis, devant nous, nous allons imaginer tous les êtres qui viendront après nous. Là, on peut traverser le temps si on veut. Nous aurons été un maillon dans cette grande chaîne, dans cette grande trame et d'autres viendront après nous. D'ici cinquante ans ou plus selon votre âge, j'espère que vous pourrez vivre très très longtemps et en bonne santé, mais, de toute façon, il faudra bien envisager tout ce qui vient après. Et nous, comment nous deviendrons aussi un ancêtre. On peut regarder ainsi ce qui viendra après nous en se demandant ce qu'on aimerait laisser comme graines, comme relations.

Se dire que, quand d'autres penseront à moi, ma famille, vos enfants, les enfants de vos frères et sœurs où ceux de l'humanité,

quand vous serez encore vivant e dans leur esprit parce qu'un jour nous mourrons et nous ne serons plus dans la mémoire de personne, nous aurons quand même laissé des traces qui vivront ainsi.

Qu'est ce qu'on aimerait laissé comme reliaisons à ceux qui viendront après nous : capacité d'offrir quelque chose. La sécurité par exemple. Qu'est ce que j'aimerais que ce soit écrit sur ma tombe comme épitaphe. Qu'est ce que j'aimerais laisser comme message que l'on peut ressentir, qui aide à vivre. Parce qu'on est tous sensibles à ça, sensibles à ceux qui nous ont laissé des messages pour nous aider à vivre, à nous remettre debout quand nous étions effondrés.

Par votre expérience, aujourd'hui, vous savez que, même si vous souhaitez le meilleur, chacun va avoir à vivre, à traverser des difficultés et un jour, vous ne serez plus là sous cette forme.

En même temps que nous pensons à cela aussi loin que nous pouvons aller, ça se perd dans l'espace et dans le temps et en même temps, nous savons que tout cela a lieu à l'instant présent.

L'instant là où nous sommes assis et nous sommes assis car il y a cette terre sous nos pieds. Nous pouvons ressentir tout le vivant et toutes les formes de vie qui font que nous pouvons être en vie en ce moment : notre environnement, la qualité de l'air, l'eau, etc...

Aujourd'hui, particulièrement, le soin à cet habitacle, la terre, sans lequel nous ne pourrions pas être là, plus être là. Et nous pensons à toutes les espèces, à tout le vivant sous quelque forme que ce soit, du plus manifesté au plus invisible. Nous sommes reconnaissants de tout ce que nous recevons : le contenu de notre assiette, l'air que nous respirons, la nature environnante, tout se qui participe à notre vie. C'est très concret, et on l'oublie souvent. Nous avons conscience de tout ce que nous recevons ; nous élargissons aussi, nous sortons de cette conscience spécifiquement réduite à : moi, je, être humain.. .

Nous avons conscience que nous sommes dans un habitacle qui est la terre, l'environnement, et cette terre est dans un univers encore plus grand, plus vaste. Imaginez cela aussi loin que vous pouvez. Là encore, nous savons que nous recevons et que dans cette reliaison, à notre tour, nous donnons aussi à cette terre, de notre vigilance, de nos soins.

Aujourd'hui, nous voyons qu'avec cette pandémie, il y a de la dépollution et ça fait réfléchir. Est ce que nous avons envie ensuite, non seulement de travailler plus pour que les économies s'enrichissent plus, et pour que, finalement la planète se pollue et pour qu'on meure plus vite.

Réfléchissons. La terre est précieuse, notre environnement est précieux car, sinon, nous manquerons. Et peut-être que évidemment, dans cette conscience, il y a le virus qui fait encore plus prendre conscience de tout cela. C'est précieux.

Alors, on peut se demander comment, dans cette conscience de demain, peut-être dans toutes ces reliaisons, je vais changer les choses ou je vais continuer dans le changement.

Car, à chaque fois que nous méditons, c'est exactement le début de la méditation aussi : dans la boussole des cinq racines ou dans l'enseignement que je vous transmets, nous ne pouvons pas méditer sans ces liaisons placées dès le départ. Nous ne méditons pas des petites choses assis e s sur un coussin. Non, nous sommes au coeur de toutes ces dimensions et elles sont inclus avec conscience tout de suite. C'est ça la méditation de liaison.

Et puis, sentez justement cet espace que vous êtes devenu e s, tout ces liens dans toutes les directions, dans cet espace, la conscience ouverte.

Sentez tout cela, c'est vivant et dynamique. Et pour chaque endroit de la boussole, il y aura une méditation spécifique.

Nous faire sentir les qualités de l'esprit, c'est toujours ça le propos fondamentalement.

Il y a le texte de la méditation des cinq racines. Mais, même sans le texte, je tiens à guider ces méditations pour que vous compreniez l'esprit des Cinq Racines. Chaque fois que vous allez vous asseoir pour pratiquer, c'est ressentir immédiatement comme les divinités ont des mandalas autour d'elles, évidemment vous avez remarqué qu'elles ont des entourages dans toutes les directions.

Et bien, nous plaçons le mandala ou la boussole ou vous l'appellez comme vous voulez ; ici, c'est l'expérience qui compte.

Pour les personnes qui ont déjà des mandalas et des divinités, regardez, voyez ce que ça signifie. La simple pensée que vous êtes connecté et relié suffit. C'est ça la puissance. Il faut que ce soit vrai, sincère dans l'authenticité de l'instant, non distrait.

Dans l'espace de l'esprit, nous percevons tout ces liens. Peut-être que, dans cette perception, il y a comme une chaleur ou

Et donc, nous sommes vraiment des petits mondes, chacun, avec toutes ces directions et chaque fois qu'on se déplace, il y a tout cela.

C'est pour cela que nous pouvons parler, dans les contes, de royaume, de roi, de reine symboliquement. C'est à dire que nous acceptons totalement de répondre de tout ces liens. Cela s'appelle la responsabilité de son royaume qui est bien plus vaste qu'on ne le pense.

Je suis responsable et répons de tout ces liens et, comment j'en répons, c'est la question que je peux me poser et qui m'amène parfois à changer de comportement.

Car, une fois qu'on est conscient de tout cela, on fait attention à ce que l'on fait. Et quand on fait n'importe quoi, on en prend conscience et on retrouve par la boussole, l'action, la boussole du coeur, des liaisons et de tout ce qui est mis en œuvre pour travailler avec tout cela dans les Cinq Racines.

Déjà, sentez comme c'est important de placer tout cela. Et, quand vous vous promenez ou quand vous ouvrez votre fenêtre sur le ciel ou si pensez à vos voisins, pensez vraiment dans quelle dimension vous êtes là. Et que chacun porte en lui tout cela avec plus ou moins de conscience.

C'est comme finalement des planètes qui se rencontrent : on est bien plus grand bien plus vaste que ce que l'on imagine que ces petits ego enfermés dans leurs batailles, leurs conflits, dans leurs impuissances.

On est plus que ça bien sûr et on est plus que cela. Les deux sont vrais.

Quand on arrive à inclure toutes ces dimensions, alors, peut-être devient on un vrai être humain, parce que c'est un art d'être humain, un vrai, un meilleur être humain.

Inspir, expir.