

S'unifier et se connecter à la Vie

Le souffle signe par excellence la présence de la Vie.

Même si l'organe essentiel de la respiration humaine est le poumon, chaque cellule du corps, quelle que soit sa fonction, connaît elle aussi le flux et le reflux du souffle vital. Le sang ré-oxygéné par les échanges pulmonaires véhicule dans tout le territoire corporel, le précieux oxygène prélevé dans l'air ambiant. Par extension on dit donc que « le corps entier respire ».

Essentielle à la survie et au bon fonctionnement de tout l'organisme, la respiration ne se réduit pourtant pas à la simple activité mécanique, consistant à pomper l'air neuf et à expulser l'air vicié.

D'après un célèbre adage chinois « l'homme malade respire par le nez et le sage par les talons » ! Quel éventail ! La respiration consciente et profonde, nous rapprocherait donc de la réalité fondamentale de notre présence ? De sentir et co-naître ce qui nous constitue en tant qu'êtres vivants, de toucher l'essence de la Vie dans toute sa beauté ?

Les pistes ouvertes par les multiples pratiques méditatives, spirituelles ou ésotériques développées depuis des millénaires dans différentes cultures sont à notre disposition. Pourquoi attendre ? Attendre quoi ? L'expérience est dans l'instant.

Que risquons-nous à faire notre propre expérience ?

Les diverses traditions méditatives de l'orient semblent toutes indiquer qu'une pratique menée avec l'enthousiasme, la curiosité patiente et humble de celui qui n'attend rien en retour de son investissement est la meilleure façon d'apprécier à son maximum l'instant présent, de le savourer comme le merveilleux cadeau que la Vie nous offre.

Se faire plaisir en explorant l'inconnu... ou presque inconnu, car ce que le mental ignore, le cœur le connaîtrait déjà peut-être ? Il nous « suffirait juste » de le retrouver, de nous en souvenir et de rester connecté à cette réalité soi-disant inconnue ? De quel trésor sommes-nous donc détenteurs que nous négligeons de prendre en compte dans nos vies folles d'une course effrénée contre la montre ?

A chacun de choisir ! Où sont les priorités ? Aucune erreur n'est à craindre. Chacun son rythme. Chacun sa méthode. L'être se situe hors du plan des valeurs duelles et c'est l'un des bienfaits de la respiration consciente : revenir à la sagesse de l'unité intérieure, dépasser l'illusion de la séparation fondée sur les croyances limitées de notre ego qui juge et sanctionne en permanence.

Je vous invite dans la méditation proposée aujourd'hui à faire votre expérience, à rejoindre le champ immense où tant d'autres humains se sont impliqués de tous les temps et continuent de le faire aujourd'hui, d'y apporter votre énergie aussi. Même si vous pratiquez tout seul dans votre chambre sans jamais rejoindre aucun groupe. Patrimoine universel de la recherche intérieure qui sert tout à la fois l'humanité dans sa globalité et chaque être humain dans ce qu'il a d'unique.

La méditation d'aujourd'hui est inspirée des enseignements du moine bouddhiste Thich Nhat Hanh, Prix Nobel de la Paix, installé depuis 32 ans dans le sud-ouest de la France. Le Village des Pruniers organise chaque année et plusieurs fois par an, des « retraites » de pratique intensive de la Pleine Conscience, profonde et joyeuse. Des participants du monde entier s'y retrouvent. Merci pour tout ce qu'il nous offre... même si je n'y suis pas allée depuis bien longtemps, d'ailleurs qu'importe puisque les graines qu'il a semées en mon cœur ont donné un beau jardin dont je prends le plus grand soin jour après jour. A vous de jouer ! Toutes les Traditions se rejoignent pour nous dire que le jardin du cœur est UN.

*Muret, le 11 février 2014*