

SEMAINE 8 – SOURIRE !

TROIS MOIS AVEC LE CORPS

PRÉSENTATION

Le sourire comme yoga de la bouche _ Je souris dans le corps _ même quand il n’y a pas de raison de sourire, je porte dans le corps l’intention de sourire _ c’est un sourire léger, presque ébauché, qui vient des yeux .

“Je souris, je relâche »

Focus: les yeux, la bouche

Pratique:

- Balayage corporel (scanner du corps) : je souris aux différentes parties du corps.
- J’accueille avec le sourire les gens, les choses, les situations.

* * *

LECTURE: ÊTRE FRAIS, FRAÎCHE COMME UNE FLEUR

Nous sommes heureux, seulement lorsque nous avons assez de fraîcheur. Grâce à notre fraîcheur, nous pouvons rendre les autres heureux. Soyons une vraie fleur dans le jardin de l’humanité. En regardant un enfant jouer ou dormir, nous voyons qu’il est une vraie fleur. Son visage est une fleur, sa main en est une, son pied en est une autre et sa bouche également. Nous tous avons été une fleur comme lui, mais les complications de la vie nous ont fait perdre beaucoup de notre fraîcheur. Si vous avez beaucoup pleuré, vos yeux ne sont plus aussi clairs qu’avant, n’est-ce pas ?

Ne pleure plus, ne te plains plus,

C’est le dernier poème triste.

Arrête de te plaindre

Et probablement ton âme se rafraîchira.

Lorsque tu ne pleureras plus,

Tes yeux redeviendront plus clairs.

Inspirez, détendez-vous et souriez. Les crispations, les affaissements de votre visage s’effacent et le sourire sur vos lèvres va vous aider à récupérer votre fleur fraîche. Dans le passé, les sculpteurs ont essayé d’exprimer le sourire calme, frais et compatissant sur le visage du Bouddha. Votre visage est constitué de presque 300 muscles. Chaque fois que vous avez des soucis, de la colère ou de l’angoisse, ces muscles se crispent. Vous n’êtes pas du tout attirant quand vous êtes ainsi. Si en inspirant, vous êtes conscient de ces tensions, alors quand vous expirez, vous pourrez vous détendre et sourire. Ces tensions disparaîtront donc et vous récupérerez la fraîcheur de la fleur de l’humanité, déjà présente en vous. Se calmer, se détendre, rétablir la fraîcheur, c’est la pratique de l’arrêt dans la méditation.

«J’inspire, je me vois comme une fleur, j’expire, je me sens frais-fraîche.»

PRATIQUE: LA MÉDITATION ALLONGÉE

Présentation

Nous sommes conscients de chaque partie de notre corps.

Nous nous allongeons et, en commençant par le sommet de la tête, nous descendons en reconnaissant chaque partie de notre corps jusqu'à nos pieds.

Nous utilisons la Pleine Conscience pour reconnaître toutes les parties de notre corps. Dans le soutra sur les quatre fondations de la Pleine Conscience on donne l'exemple d'un fermier qui a ramené du grenier un sac de graines. Il ouvre ce sac et répand toutes les graines au sol : voici un grain de maïs, du blé, du sarrasin etc. Il reconnaît bien chaque grain. Le Bouddha dit: » *Lorsque que vous regardez votre corps vous le reconnaissez de la même façon : voici mon œil, voici ma langue, mon oreille, mon cœur, mon foie. Tous les organes sont clairement reconnu un par un* » .

Au Village des Pruniers nous sourions lorsque nous reconnaissons ces organes parce que notre sourire exprime notre intérêt. La méditation allongée, c'est une partie de l'exercice proposé par le Bouddha. Nous sommes conscients de nos muscles dans notre visage, nos jambes, notre dos, etc..., et nous sourions pour les détendre. C'est une des façons de pratiquer le regard profond sur les parties différentes de notre corps. Le but c'est de se détendre, de guérir du stress, cette maladie de notre époque. La méditation assise est seulement une petite partie de l'exercice consistant à regarder les différentes parties de notre corps. Dans cette sangha nous devons organiser des méditations allongées, pas seulement pour éliminer le stress mais aussi pour pratiquer la reconnaissance de toutes les parties de notre corps. Comme lorsque nous utilisons la respiration en Pleine Conscience pour entrer en contact avec nos poumons, nous pratiquons ainsi:

« *J'inspire, je suis conscient de mes poumons* »

« *J'expire et je souris à mes poumons* »

« *J'inspire, je suis conscient de mon cœur* »

« *J'expire et je souris à mon cœur* »

« *J'inspire, je suis conscient de* »

« *J'expire et je souris à* »

PRATIQUE: SE RÉVEILLER AVEC LE SOURIRE

Au réveil, chaque matin, dès que vous ouvrez les yeux, souriez. Ce sourire porte votre nature d'éveil : vous êtes conscient qu'une nouvelle journée commence, que la vie vous présente en cadeau 24 heures toutes neuves, c'est le don le plus précieux. Vous pouvez alors réciter ce poème silencieusement ou à voix basse :

Me réveillant ce matin, je souris.

J'ai vingt-quatre heures toutes nouvelles.

Je forme le vœu de vivre chaque instant dans sa plénitude

Et de poser sur le monde un regard aimant

Vous pouvez rester au lit, les deux bras et les deux jambes détendus en récitant ce poème : en inspirant, récitez la première ligne, en expirant, récitez la deuxième ; en inspirant, continuez avec la troisième, en expirant, avec la quatrième. Puis, avec un sourire vous vous levez... et vous allez à la salle de bain.

PRATIQUE: EXERCICES DE MÉDITATION GUIDÉE

Pratiquer la méditation sert à nous guérir et à nous transformer. La méditation, telle qu'elle est conçue dans la tradition bouddhiste nous aide à ne faire qu'un, à regarder en nous-mêmes et autour de nous afin de nous rendre compte de ce qui est vraiment là.

L'énergie utilisée en méditation est la pleine conscience. Regarder profondément c'est utiliser la pleine conscience pour éclairer les recoins de notre esprit ou pour regarder au cœur des choses afin d'en voir leur nature véritable. Quand la pleine conscience est présente, la méditation est présente. La pleine conscience nous aide à comprendre l'essence véritable de l'objet de notre méditation (que ce soit une perception, une émotion, une action, une réaction, la présence d'une personne ou d'un objet).

En regardant profondément, celui qui pratique la méditation obtient une compréhension intime qu'on appelle prajña ou sagesse. Cette compréhension a le pouvoir de nous libérer de notre propre souffrance et de notre asservissement. Au cours de la méditation, les entraves se défont, les amas intérieurs de souffrance que sont la peur, la colère, le désespoir ou la haine se transforment, les relations avec les autres et avec la nature deviennent plus faciles, la liberté et la joie nous pénètrent.

Nous prenons conscience de ce qu'il y a en nous et autour de nous ; nous nous sentons rafraîchis, plus vivants dans notre quotidien. Comme nous devenons de plus en plus libre et heureux, nous cessons de nous comporter de telle sorte que les autres en souffrent, nous sommes capables d'amener le changement autour de nous et d'aider les autres à se libérer.

L'énergie de la pleine conscience est sans arrêt produite, nourrie et renforcée pendant la méditation. Celui qui pratique la méditation est comme une fleur de lotus en train de s'épanouir. Les Bouddhas sont des fleurs humaines entièrement épanouies, belles et rafraîchissantes. Nous sommes tous des Bouddhas en devenir.

Il vous est peut-être possible de méditer seul, sans enseignant ni Sangha, à savoir une communauté bouddhiste de pratiquants. Mais cela va sans dire qu'il est préférable et plus facile de pratiquer avec un enseignant et avec un Sangha. Un enseignant est quelqu'un qui a l'expérience de la pratique et qui en a obtenu des résultats. Une Sangha est une communauté de pratiquants où chacun suit plus ou moins la même pratique. Puisque chacun a la même pratique, c'est aussi plus facile pour vous de pratiquer, parce que l'énergie de groupe produite par la Sangha est puissante et d'un grand soutien. Vous pouvez aussi beaucoup apprendre de membres d'une Sangha, en particulier de ceux qui ont déjà atteint un certain degré de paix et de transformation. Il y a beaucoup de choses qui peuvent vous paraître difficiles à accomplir en étant seul, mais en présence d'une Sangha, vous pouvez les faire facilement. Tous ceux d'entre nous qui ont pratiqué avec une Sangha peuvent en témoigner.

Dans la tradition bouddhiste, nous considérons la Sangha comme l'un des Trois Joyaux (les Trois Joyaux sont le Bouddha, le Dharma et la Sangha). Pour nous, les Trois Joyaux sont déjà dans votre cœur.

Méditation #1 – Sourire

J'inspire, je détends mon corps.

J'expire, je souris

Calme

Sourire.

J'inspire, je demeure dans le moment présent.

J'expire, je sais que c'est un moment merveilleux.

Moment présent

Moment merveilleux.

Beaucoup de gens commencent la pratique de la méditation assise avec cet exercice. Même ceux qui méditent depuis des années continuent à l'utiliser parce qu'il est très efficace. En inspirant, portez toute votre attention sur l'inspire. Où que se trouve l'inspire dans le corps, sentez le calme qu'il apporte.

Comme lorsque vous buvez de l'eau fraîche par une chaude journée, sentez comme le souffle rafraîchit les organes internes du corps. Pendant la pratique de la méditation, si le corps est calme, l'esprit est calme. La respiration consciente unifie le corps et l'esprit. En expirant, souriez pour relâcher tous les muscles du visage (il y en a environ trois mille en tout). Cela aura aussi pour effet de détendre le système nerveux. Le demi-sourire peut être la preuve du calme produit par l'inspire mais c'est aussi un moyen, en lui-même, d'obtenir une sensation de confort ainsi qu'une pleine conscience claire, paisible et joyeuse. La respiration et le sourire conscients doivent être pratiqués pendant cinq, dix ou encore quinze respirations avant de continuer l'exercice.

La deuxième étape de celui-ci nous ramène au moment présent. En demeurant dans le moment présent, nous mettons fin aux attachements du passé et aux angoisses du futur. La vie n'est disponible que dans le moment présent. Nous avons besoin de revenir à ce moment pour être en contact avec la vie telle qu'elle est vraiment. Savoir que nous sommes vivants, que nous pouvons être en contact avec toutes les merveilles qui sont en nous et autour de nous, voilà le vrai miracle. Nous n'avons besoin que d'ouvrir nos yeux et d'écouter attentivement pour goûter aux richesses de la vie. En utilisant la respiration consciente, nous pouvons transformer le moment présent en un moment empli de beauté et de merveilles.

On peut pratiquer cet exercice n'importe où, n'importe quand : dans la salle de méditation, dans la cuisine, au bord d'une rivière, dans un parc ; que ce soit en marchant, en se tenant debout, en étant allongés ou assis ; c'est même possible en travaillant.

Méditation #2 – La joie de méditer est une nourriture

J'inspire, je sais que j'inspire.

J'expire, je sais que j'expire.

J'inspire

J'expire.

J'inspire, ma respiration devient plus profonde.

J'expire, ma respiration ralentit.

Profond

Lent.

Conscient de mon corps, j'inspire.

Détendant mon corps, j'expire.

Conscient du corps

Détendre le corps.

Calmant mon corps, j'inspire.

Prenant soin de mon corps, j'expire.

Calmer le corps

Prendre soin du corps.

Souriant à mon corps, j'inspire.

Soulageant mon corps, j'expire.

Sourire au corps

Soulager le corps.

Souriant à mon corps, j'inspire.

Relâchant les tensions du corps, j'expire.

Sourire au corps

Relâcher les tensions.

Ressentant la joie (d'être en vie), j'inspire.

Etant heureux, j'expire.

Ressentir de la joie

Etre heureux.

Restant dans le moment présent, j'inspire

Appréciant le moment présent, j'expire.

Etre présent

Apprécier.

Conscient de la stabilité de ma posture, j'inspire.

Appréciant la stabilité, j'expire.

Posture stable

Apprécier.

Explications

Non seulement cet exercice est facile et agréable à pratiquer, mais il donne aussi de très bons résultats. Grâce à lui, les gens qui débutent dans la pratique de la méditation peuvent commencer à goûter la joie pure qu'elle apporte. De plus, ceux qui ont déjà pratiqué depuis de nombreuses années peuvent utiliser cet exercice pour nourrir aussi bien l'esprit que le corps et continuer à progresser sur le chemin de la méditation.

La première étape (j'inspire, j'expire) sert à identifier la respiration. Au moment de l'inspire, le pratiquant doit reconnaître l'inspire. Au moment de l'expire, il doit reconnaître l'expire. En se concentrant sur la respiration pendant quelques minutes, le pratiquant cessera naturellement de penser au passé ou au futur, d'avoir des pensées qui partent dans tous les sens. Ceci est possible parce que l'esprit du méditant est tout entier avec la respiration, dans son travail à reconnaître l'inspire et l'expire. Ainsi le méditant devient un avec la respiration. L'esprit n'est plus perturbé par l'angoisse ou par le flot de pensées. Il n'est qu'un esprit qui respire.

La deuxième étape (profond, lent) est d'observer l'inspire devenir plus profond et l'expire plus lent. Ce phénomène apparaît de lui-même et ne demande aucun effort de la part du méditant. Respirer et en être conscient (comme dans la première étape) provoque naturellement une respiration plus profonde, plus lente, plus régulière. En d'autres termes, la respiration est de meilleure qualité. Quand elle devient régulière, calme et rythmée, le pratiquant commence à ressentir de la paix et de la joie dans le corps comme dans l'esprit. Arrivé là, le méditant commence à expérimenter la méditation comme une nourriture de joie.

La troisième étape (conscience du corps tout entier, détendre tout le corps) ramène l'esprit chez lui dans le corps avec l'inspire. L'esprit se familiarise avec le corps. La respiration est le pont qui relie l'esprit du méditant à son corps et inversement. La fonction de l'expire est de décontracter tout le corps. En expirant, le méditant permet aux muscles de ses épaules, de ses bras et enfin de tout son corps de se détendre, tant et si bien qu'une sensation de confort le gagne. Cette étape doit être pratiquée pendant au moins dix inspires et dix expires.

La quatrième étape (calmer le corps, prendre soin du corps) a pour effet d'apaiser les fonctions du corps sur l'inspire. Sur l'expire, le méditant manifeste une compassion sincère pour les besoins du corps. S'il continue à pratiquer la troisième étape, la respiration aura un effet totalement apaisant et aidera le méditant à traiter le corps avec le plus grand soin et le plus grand respect.

La cinquième étape (sourire au corps, soulager le corps) détend tous les muscles du visage. Le méditant envoie un demi-sourire au corps tout entier, rafraîchissant comme une cascade d'eau glacée. Soulager le corps, c'est se sentir léger. A ce stade de l'exercice, le corps tout entier est nourri par la compassion du méditant.

La sixième étape (sourire au corps, relâcher les tensions du corps) est dans la ligne de l'étape précédente. Ici, la respiration aide à disperser toutes les tensions qui resteraient dans le corps.

La septième étape (ressentir de la joie, être heureux) fait prendre pleinement conscience au méditant, pendant l'inspire, du sentiment de joie. C'est là la joie d'être en vie, d'être en bonne santé (ce qui est la même chose que de vivre dans la pleine conscience), d'être capable de nourrir le corps en même temps que l'âme.

L'expire apporte un sentiment de bonheur. Etre assis en ne faisant rien d'autre que de respirer en pleine conscience est un grand bonheur. Un nombre incalculable de gens s'agitent dans tous les sens comme des yoyos dans des vies débordées sans avoir la chance de goûter à cette joie du méditant.

La huitième étape (moment présent, moment merveilleux) ramène le méditant au moment présent sur l'inspire. Le Bouddha a enseigné que le passé est déjà passé et que le futur n'est pas encore arrivé ; que la vie se trouve dans ce qui se passe *maintenant*. Demeurer dans le présent, c'est revenir à la vie dans toute sa réalité. Ce n'est que dans le moment présent que le méditant est vraiment en contact avec les merveilles de la vie. La paix, la joie, la libération, la nature de Bouddha et le nirvana ne sont nulle part ailleurs. Le bonheur réside dans le moment présent. L'inspire aide le méditant à être en contact avec ce bonheur. L'expire lui donne aussi

beaucoup de bonheur et c'est pourquoi il dit « *moment merveilleux* ».

La neuvième étape (posture stable, apprécier) maintient le méditant dans la posture assise qu'il a adoptée. Cela permettra à une posture qui n'est encore ni très droite ni très belle de le devenir. Une posture assise stable procure soulagement et plaisir. Le méditant devient maître de son corps et de son esprit, il n'est pas tiré à hue et à dia par les diverses actions de son corps, de sa parole et de son esprit où il aurait pu autrement se perdre.

Méditation #3 – Regarder profondément

Conscient de mon corps, j'inspire.

Souriant à mon corps, j'expire.

Conscient du corps.

Sourire.

Conscient de l'élément terre en moi, j'inspire.

Souriant à l'élément terre en moi, j'expire.

Conscient de la terre.

Sourire.

Conscient de l'élément eau en moi, j'inspire.

Souriant à l'élément eau en moi, j'expire.

Conscient de l'eau.

Sourire.

Conscient de l'élément feu en moi, j'inspire.

Souriant à l'élément feu, j'expire.

Conscient du feu.

Sourire.

Conscient de l'élément air en moi, j'inspire.

Souriant à l'élément air en moi, j'expire.

Conscient de l'air.

Sourire.

Conscient de l'élément espace en moi, j'inspire.

Souriant à l'élément espace en moi, j'expire.

Conscient de l'espace.

Sourire.

Conscient de l'élément conscience en moi, j'inspire.

CHANT DE LA SEMAINE – TOUS EMBARQUÉS

*Tous embarqués
Laisse le vent nous porter
La tête légère et
Les pieds sur Terre*

*T'as tout compris
Adieu les soucis
Arrête de courir
Apprend à sourire*