

# 2014

Atelier du 5 octobre  
Pourquoi et comment méditer



Nadège Trébuchet  
Yoga non-duel - Méditation  
05/10/2014

## POURQUOI MÉDITER

---

### MÉDITER C'EST QUITTER LA VIEILLE CONSCIENCE

La vieille conscience laisse à la pensée le rôle principal.

Le désordre, la confusion et la détresse qui sont le lot de l'humanité font partie du paysage de cette vieille conscience.

### MÉDITER POUR ÊTRE À SOI-MÊME SA PROPRE LUMIÈRE

Être à soi-même sa propre lumière, c'est refuser de suivre la lumière d'un autre, si raisonnable, si logique, si exceptionnel, si convaincant soit-il.

Vous ne pouvez pas être votre propre lumière si vous êtes plongé dans les ténèbres de l'autorité, des dogmes, des conclusions hâtives.

L'autorité sous-entend le conformisme, l'obéissance, la soumission à un certain modèle

Le « comment », le système, la pratique n'ont aucun intérêt. Seule compte la perception lucide, qui se confond avec l'action"

### MÉDITER POUR ÊTRE L'AMOUR

Rien d'autre ne compte que la lumière. Voilà ce qu'est l'amour.

"Que l'observateur soit là, et cette lumière, cet amour sont aussitôt exclus"

Lorsque cette lumière est dissociée de l'action, lorsqu'il y a clivage entre l'acteur et l'action, la contradiction apparaît

### MÉDITER C'EST VIVRE LA SOLITUDE

L'esprit doit être capable d'affronter seul les événements et d'être à lui-même sa propre lumière  
Il y a une différence entre l'isolement et la solitude, entre le sentiment de solitude et la capacité d'affronter seul et en toute lucidité les événements.

## MÉDITER POUR SAVOIR SI L'ÉTERNEL EXISTE

Cherchez à savoir s'il existe quelque chose qui soit éternel, qui échappe à toute notion de temps, que la pensée ne puisse mesurer, et qui opère au sein de notre vie quotidienne.

## FAIRE DE NOTRE EXISTENCE ENTIÈRE UNE MÉDITATION

La méditation doit faire partie de notre existence quotidienne, faute de quoi elle ne serait qu'une échappatoire parfaitement inutile

## MÉDITER AU QUOTIDIEN POUR TRANSFORMER L'ESPRIT

C'est une révolution psychologique qui fait que l'existence quotidienne, telle que nous la vivons à chacun des instants de notre vie, se remplit de compassion, d'amour, et de l'énergie nécessaire pour transcender toute forme de médiocrité, de petitesse, de superficialité

## MÉDITER AU QUOTIDIEN POUR REMETTRE TOUTE CHOSE À SA JUSTE PLACE

## MÉDITER AU QUOTIDIEN POUR REDONNER À L'ESPRIT SA FRAÎCHEUR

La méditation « juste » est absolument indispensable pour redonner à l'esprit sa fraîcheur, sa jeunesse, son innocence.

Ce qui est innocent n'est en aucun cas susceptible d'être blessé.

## MÉDITER POUR COMPRENDRE NOTRE EXISTENCE QUOTIDIENNE

La méditation est nécessaire à la compréhension même de notre existence quotidienne.

## COMMENT MÉDITER

---

### CESSER DE CONTRÔLER

La méditation ne consiste pas à contrôler, à discipliner la pensée, car celui qui veut discipliner la pensée en est lui-même un fragment, une parcelle.

Il faut se demander s'il est possible de contrôler la pensée, de la suspendre, de la supprimer, de sorte que l'esprit soit parfaitement tranquille" pour contrôler il faut un contrôleur et ce contrôleur naît de la pensée et se pose en autorité or l'autorité est antinomique de la méditation

### LE PENSEUR EST LA PENSÉE

Ce ne sont pas deux entités distinctes. Si vous comprenez cela, tout contrôle devient alors superflu

Vous disposez de toute l'énergie que vous dilapidiez à vouloir contrôler, réprimer ; à vouloir aller au-delà de la réalité des faits, au-delà de ce qui est...

L'esprit, ce bavard impénitent toujours en mouvement, l'esprit est perpétuellement tournée vers le passé, vers les souvenirs, accumulant sans cesse des connaissances, et perpétuellement mouvant

---

La pensée, c'est le temps, or le temps, c'est le mouvement, la mesure.

---

Vous mesurez, vous comparez, dans le domaine matériel comme sur le plan psychologique. Comparer veut dire mesurer

### SE QUESTIONNER AVEC HONNÊTETÉ SINCÉRITÉ

Sommes-nous capable de vivre au quotidien sans jamais comparer ou se comparer

"La comparaison intervient lorsqu'on choisit entre deux tissus, entre deux voitures, que l'on met en balance deux aspects du savoir, mais intérieurement, sur le plan psychologique, nous nous comparons aux autres"

"Sommes-nous capables d'affronter seuls les événements?  
S'abstenir de comparer signifie être seul -"

Avons-nous jamais fait preuve d'une attention totale, absolue, Ou écoutons-nous en ayant l'esprit prompt à la comparaison, fort d'un savoir acquis, enclin à comparer les propos tenus ici à des notions déjà connues de nous ?

## RÉALISER L'ATTENTION

Lorsque l'attention est là, il n'y a plus de « vous » ni de « moi », plus de dualité, plus d'observateur et d'observé.

Mais ce n'est pas possible si l'esprit est déjà orienté dans une voie déterminée.

Il vous faut être totalement attentif à ce que vous faites, à votre façon de vous adresser aux autres, à votre façon de marcher, de penser, à ce qui fait l'objet de vos pensées:

## DONNER DE L'ESPACE À SA VIE

Lorsqu'on se fixe une voie, il n'y a plus d'espace.

Lorsque vous vous concentrez, que vous marchez, ou que vous pensez en restant axé dans une direction définie, il n'y a plus d'espace au sein de votre esprit.

Quand les attachements, les peurs, la quête du plaisir, la soif de pouvoir, de réussite sociale vous encombrent l'esprit étouffe.

L'espace nous est absolument nécessaire et dès qu'il y a attention véritable, il n'y a plus ni direction, ni voie à suivre, mais il y a l'espace.

## LA MÉDITATION SUPPOSE L'ABSENCE TOTALE DE MOUVEMENT.

Ce qui signifie que l'esprit ne suit aucune direction précise.

## LA MÉDITATION SUPPOSE LE SILENCE.

Il est indispensable que notre esprit fasse silence

## LA MÉDITATION SUPPOSE L'ORDRE

**L'ordre ne peut être compris que lorsqu'on a exploré à fond le désordre qui règne en soi.**

"Le désordre, ce sont

- les contradictions
- la confusion,
- la diversité des désirs,
- les actes démentant les paroles,
- les idéaux auxquels on s'accroche,
- le clivage entre soi-même et ces idéaux.

Lorsque vous en prenez conscience et que vous y accordez votre attention pleine et entière, cette attention fait éclore l'ordre.