

Une méditation au présent

Nous *serons en paix* quand nous lâcherons les pensées du passé et du futur. J'entends souvent quelqu'un dire qu'il éprouve de la difficulté à mettre ceci en pratique, de méditer, d'effacer de son esprit toutes les pensées du passé et de l'avenir, de reposer son esprit, de nettoyer les toiles d'araignée *là-haut*. Il s'agit vraiment de quelque chose de très simple à faire. Lorsque vous ne le faites *pas*, vous *résistez* simplement à votre paix. Donc vous devez d'abord trouver en vous-même la *volonté d'être en paix*. Est-ce que la paix est le seul objectif que vous avez dans votre esprit encombré ? Ou choisissez-vous de conserver la cassette de pensées qui roule *là-haut* ? Désirez-vous la paix intérieure, ou garder votre tumulte interne ? Voulez-vous vous concentrer sur votre colère, votre ressentiment, votre bouleversement à cet instant ou êtes-vous prêt à lâcher ces pensées, ne serait-ce qu'un moment ? Êtes-vous prêt à donner à la paix la chance de guérir vos émotions ?

La forme la plus simple de méditation que je connaisse est de *garder à l'esprit la respiration*. Simple, mais profondément efficace pour reposer l'esprit, cette méthode peut vous aider à éloigner toutes les pensées du passé et du futur, et à être *dans le présent*.

Voici la méthode que j'utilise : concentrez tout simplement votre pensée sur votre souffle, inspirez, expirez, 3 fois ou 10, ou tant que vous le souhaitez. Faites-le avec les yeux ouverts ou fermés. Vous pouvez le faire assis, en marchant ou au volant de votre voiture. Quand vous inspirez de cette façon consciente, vous restez totalement au courant de l'ensemble de votre environnement mais sans vous concentrer sur lui. Vous vous concentrez sur votre inspiration et votre expiration. Vous pourriez faire trois respirations chaque fois avant de démarrer votre voiture. Vous pourriez pratiquer cette *attention de de respiration* aux feux rouges. Vous pourriez le faire parfois dans votre journée de travail, quand vous attendez au téléphone, quand vous appelez l'ascenseur, en attendant en ligne à la banque, ou en marchant, à tout moment, partout.

Lorsque vous vous dites à vous-même, « Inspire. Je sais que j'inspire. Expire. Je sais que j'expire » vous ne pensez pas réellement. Vous donnez simplement une commande à votre respiration. Votre esprit conscient repose sur votre souffle, non sur votre pensée. Votre esprit est donc effectivement au repos. La pratique est simplement celle-ci :

Quand vous inspirez, votre attention est uniquement sur « Inspire. Je sais que j'inspire. »
Sur l'expiration, être conscient du seul « Expire. Je sais que j'expire. »

Vous pourriez trouver que vous disposez d'une période plus longue pour inhaler que pour exhaler, et donc modifiez simplement la façon dont vous commandez votre souffle. Cela peut être aussi simple que « Dedans ». « Dehors ». Vous pouvez organiser les mots d'une manière qui est confortable pour vous.

Nous apprenons à *Un Cours en Miracles* qu'il n'y a pas de paix qui peut être trouvé quand nos pensées sont fixées sur le passé, ni de paix dans les pensées du futur. Il n'y a là aucune paix. La paix, le cours nous enseigne-t-il ne peut se trouver que dans le moment présent. Et nous pouvons *être* dans le moment présent à *tout moment* par le simple fait d'être conscient de notre respiration sans pensée accordée à autre chose.