

CATHERINE POURQUIER

60 PRATIQUES DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Reliez-vous à l'instant présent

De la même autrice aux Éditions Jouvence

365 méditations et exercices de pleine conscience

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Méditer dans le métro, le bus, le tram, Cindy Chapelle

Méditer en tout lieu, à tout moment, Cindy Chapelle

Méditer avec ses enfants, Isabelle Mante

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107, 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: **www.editions-jouvence.com**

E-mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2021

ISBN: 978-2-88953-433-3

Dessin de couverture: Rosa Carbonell

Maquette de couverture: Antartik

Couverture: Éditions Jouvence

Mise en pages: SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction	5
1. Cultiver la pratique de l'instant présent	10
2. Lâcher le mental	23
3. Traverser ses émotions	30
4. Développer la conscience de soi	49
5. S'accepter tel(le) que l'on est	61
6. Accueillir ce qui est	72
7. Se relier à l'amour	86
8. Faire un avec la vie	107
9. Pratiques guidées sur support audio et vidéo	116
Bibliographie.	119

Le journal de pratique

Consacrez un carnet, en plus de ce livre, qui sera votre journal de pratique et vous accompagnera tout au long de ce voyage de méditation... N'hésitez pas à y déposer vos émotions, vos ressentis, vos questions et vos doutes après chaque pratique. Référez-vous souvent à ce journal et notez-y vos progrès : vous pourrez ainsi suivre votre cheminement et être fier de vous!

« Personne ne peut nous apprendre quoi que ce soit qui ne repose déjà au fond d'un demi-sommeil dans l'aube de notre connaissance. »

Khalil Gibran

La pleine conscience « m'est tombée dessus » à l'âge de 28 ans. Elle a pris la forme d'un éveil spontané, « sauvage¹ » de la conscience, nuit de feu, puis mois et années de transformation à tous les niveaux de mon être.

Cet accès radical à l'expérience de l'instant présent, pur, dégagé de toute représentation du mental, dans une unité qui embrase le Tout, m'a mise en chemin. Ce n'était qu'un début. De cette expérience fulgurante a surgi des profondeurs de mon âme un guide ou maître intérieur, qui m'a enseigné la pratique de l'instant présent et la voie du cœur, et qui

1. Christian Miquel, dans la préface de *365 méditations et exercices de pleine conscience*, Catherine Pourquier, Éditions Jouvence, 2017.

est toujours là dans les moments importants de ma vie.

Les méditations proposées dans ce livre sont en très grande partie le fruit de ce dialogue avec cette sagesse intérieure. Cette voix de l'âme a vocation à faire écho avec la vôtre et à vous accompagner ainsi au plus juste de votre chemin personnel, unique et universel à la fois.

La pratique de l'instant présent est une démarche simple, quotidienne, bien modeste, pourrait-on dire de prime abord, si l'on n'y voyait pas la qualité d'attention qu'elle requiert et le rayonnement d'amour qu'elle produit si elle est authentique.

Ici, il n'est pas question de performance, de résultat à atteindre mais de Présence. **Présence gratuite, offerte à ce qui est, ici et maintenant.**

Pourtant, il s'agit bien d'une pratique, ce qui signifie qu'elle se « travaille », se densifie

avec une démarche active (et non activiste), consciente et fidèle.

La fidélité dans la pratique est un élément très important. Plus j'installe dans mon quotidien des moments qui sont consacrés à la pratique de la pleine conscience, plus je l'ancre dans mes cellules.

Ancrer son expérience de la pleine conscience, c'est l'intégrer en soi à tous les niveaux. Pour cette raison, **tenir un journal de pratique est nécessaire afin de poser et d'éclairer² nos expériences à la lumière de la pleine conscience.**

Lorsque l'expérience de l'instant présent a été vécue de manière suffisamment intense, même pendant seulement quelques secondes,

2. Thich Nhat Hanh : « *La lampe de la pleine conscience est en nous et nous pouvons décider de l'allumer à tout moment. Notre respiration, nos pas, notre sourire en sont son huile. Notre pratique consiste donc à allumer cette lampe pour que brille sa lumière et se dissipent les ténèbres* » – *Prendre soin de l'enfant intérieur*, Éditions Belfond, 2014.

le corps en garde la mémoire. Et il sera alors plus facile de retrouver le chemin vers la pleine conscience. À condition de ne pas chercher à reproduire l'expérience vécue, mais plutôt de préparer le terrain pour qu'elle puisse se manifester à nouveau sous la forme la plus juste dans l'ici et maintenant.

C'est un peu comme si, par un beau matin de printemps, un oiseau venait se poser spontanément sur ma main. Je peux revenir chaque matin au même endroit et attendre cet oiseau, au risque d'être déçu(e), ou alors je peux choisir de me promener dans ce jardin à tout moment, de sentir les fleurs, de contempler le paysage, d'écouter le chant des oiseaux et d'accueillir toutes les expériences qui me seront données. La pleine conscience pourra ainsi prendre la forme de retrouvailles avec le même oiseau, d'une rencontre avec un autre oiseau, du vol d'une libellule ou bien de la caresse d'un rayon de soleil.

La pleine conscience est reliée à la vie.
Comme elle, elle se répand, s'écoule, chuchote,

murmure, crie, hurle, fredonne ou chante. La vie ne peut pas être enfermée, contrôlée, au risque de perdre son essence.

Ces 60 pratiques de méditation de pleine conscience vous permettront de vous relier à la vie, à votre vie, avec plus d'intensité et de saveur. Elles vous aideront, si vous y mettez l'intention et l'attention nécessaires, à accéder à l'essence des êtres et des choses dans l'instant présent.

Être là, présent(e) à soi, aux autres et au monde est une grâce, un cadeau que l'on se fait à soi-même et à l'Univers.

Bonne pratique!



Chapitre 1

Cultiver la pratique de l'instant présent

« Le vrai chez-soi ne dépend ni de la géographie ni des gens qui nous entourent, le vrai chez-soi, c'est l'instant présent. »

Thich Nhat Hanh

L'instant présent est toujours disponible. Mais nous ne pouvons l'atteindre que si nous arrêtons d'être pressés et avides de performance. **Cultiver la pratique de l'instant présent, c'est se faire le cadeau chaque jour de se laisser rencontrer et transformer par l'énergie de la vie elle-même.**

Pratique 1: Sois là, ici et maintenant

La pleine conscience est une présence. Elle est une qualité d'attention à ce qui Est, une communion permanente avec la vie. La pleine conscience est un état de présence sans tension qui te permet d'être relié(e) au Tout. Quel est ton degré de conscience de toi-même et du monde qui t'entoure ?

Exercice : Respirer en conscience

*La respiration est la clé de la pratique de la méditation de pleine conscience. La respiration est une activité normale et primordiale. **Lorsqu'elle devient consciente, la respiration devient un puissant outil de transformation intérieure.** La respiration consciente te permet de te relier à l'instant présent, de stopper le flot de tes pensées et de régénérer tes cellules, surtout si tu l'associes à des pensées et des émotions positives. Plusieurs fois dans la journée, prends conscience de ta respiration. Compte jusqu'à 5 lorsque tu inspires et jusqu'à 5 lorsque tu expires³. Tout d'abord, prends conscience de ton ventre qui se gonfle et se dégonfle, tel un ballon. Puis, prends conscience de tes pieds qui se posent sur la terre. Et, enfin, prends conscience de tout ton corps. Cet exercice est un début...*

3. Il s'agit de l'un des rythmes de la respiration dite «de cohérence cardiaque». Cette forme de respiration est notamment bénéfique pour le cœur et pour le système immunitaire. Cf. Jean-Marie Defossez, *10 respirations thérapeutiques au service de votre santé*, Éditions Jouvence, 2016.