

Catherine **Pourquier**

Préface de Christian **Miquel**

365 MÉDITATIONS ET EXERCICES DE PLEINE CONSCIENCE

JouVence
poche

SOMMAIRE

Préface	13
Introduction.	17
Janvier	23
Février	35
Mars.	49
Avril.	65
Mai	81
Juin	97
Juillet	111
Août.	125
Septembre	139
Octobre	153
Novembre	167
Décembre.	181
Exercices d'approfondissement	197
<i>Exercice 1 : Respirer en conscience</i>	199
<i>Exercice 2 : Pacifier un conflit</i>	199
<i>Exercice 3 : Trouver le calme intérieur</i>	200
<i>Exercice 4 : Un an à vivre.</i>	200
<i>Exercice 5 : Retrouver la paix</i>	201
<i>Exercice 6 : Accueillir sa mort</i>	202
<i>Exercice 7 : Dessiner son chemin de vie</i>	202
<i>Exercice 8 : Être soi-même.</i>	203

<i>Exercice 9 : Tenir un journal quotidien</i>	203
<i>Exercice 10 : Pratiquer le rappel de l'instant présent.</i>	204
<i>Exercice 11 : Stimulation de l'énergie vitale et de la boussole intérieure</i>	204
<i>Exercice 12 : Sortir du jugement</i>	205
<i>Exercice 13 : Sortir de la comparaison</i>	206
<i>Exercice 14 : Se détacher de l'expérience passée</i>	207
<i>Exercice 15 : Dessiner sa ligne de vie. . .</i>	207
<i>Exercice 16 : Se relier à l'éternité en soi</i>	208
<i>Exercice 17 : Développer la conscience de soi</i>	209
<i>Exercice 18 : Entraînement à l'attention consciente</i>	210
<i>Exercice 19 : Transformer son énergie. . .</i>	210
<i>Exercice 20 : Développer sa conscience de l'unité</i>	211
<i>Exercice 21 : Faire l'expérience du vide</i>	211
<i>Exercice 22 : Faire l'expérience de l'être</i>	212
<i>Exercice 23 : Baigner son corps d'amour</i>	213
<i>Exercice 24 : Accueillir sa violence</i>	213
<i>Exercice 25 : Accueillir sa tristesse</i>	214
<i>Exercice 26 : Rendre la tristesse qui ne nous appartient pas.</i>	214
<i>Exercice 27 : Rendre la peur qui ne nous appartient pas.</i>	215
<i>Exercice 28 : Rendre la colère qui ne nous appartient pas.</i>	215
<i>Exercice 29 : Rendre la violence qui ne nous appartient pas.</i>	216
<i>Exercice 30 : Méditation sur la mort. . .</i>	216

<i>Exercice 31 : Relier le cœur et le sexe . . .</i>	217
<i>Exercice 32 : Accueillir le masculin universel.</i>	217
<i>Exercice 33 : Accueillir le féminin universel.</i>	218
<i>Exercice 34 : Méditation de l'unité. . .</i>	218
<i>Exercice 35 : Respiration des trois cœurs</i>	219
<i>Exercice 36 : Respiration de l'amour. . .</i>	219
<i>Exercice 37 : Méditation sur l'instant. . .</i>	220
<i>Exercice 38 : Célébrer la vie dans son corps.</i>	220
<i>Exercice 39 : Casser la rigidité du mental.</i>	221
<i>Exercice 40 : Méditation de l'arbre. . .</i>	222
<i>Exercice 41 : Accueillir ce qui est</i>	222
<i>Exercice 42 : Méditation sans objet . . .</i>	223
<i>Exercice 43 : Être à l'écoute de ses besoins.</i>	223
<i>Exercice 44 : Mettre de la conscience dans sa sexualité</i>	224
<i>Exercice 45 : Méditation sur l'amour. . .</i>	225
 Index des méditations.	 227
 Remerciements.	 235

*À Guilhem, mon fils,
et aux générations futures.*

PRÉFACE

La méditation et la pleine conscience représentent une capacité innée qui existe en chacun de nous : celle de s'abstraire de l'agitation du monde extérieur, de retourner le regard à l'intérieur de soi pour se rendre présent à tout ce qui se présente à la conscience, instant par instant : cela peut être des sensations physiques, des émotions, des pensées, ou tout autre événement psychique ou physique. En se recentrant ainsi sur elle-même, la conscience s'apaise la plupart du temps naturellement, ouvre sur des états de calme et de joie, d'ouverture vers le monde et vers les autres pour lesquels on ressent un amour bienveillant et une compassion profonde.

Cet état, Catherine Pourquier l'a, d'après ses confidences, expérimenté une première fois dans son enfance en se sentant profondément unie avec la Nature. Elle l'a revécue intensément à l'âge adulte pendant une période difficile, en sentant au cours d'une nuit mystique émerger en elle la chaleur lumineuse d'un amour inconditionnel. Quand on découvre cette capacité d'amour et de présence, comparable à un éveil

spontané de la conscience ou à ce que Michel Hulin appelle une expérience de « mystique sauvage » échappant aux cadres habituels de la religion, on en ressort la plupart du temps profondément bouleversé, avec l'envie de l'approfondir. C'est ce que Catherine a entrepris, entre autres au Village des Pruniers de Thich Nhat Hanh, puis en se formant à la méditation de pleine conscience de Kabat-Zinn où je l'ai accueillie comme élève.

Son expérience lui a également donné envie d'écrire pour partager et témoigner. D'où ces aphorismes et conseils de sagesse qui lui venaient à l'esprit dans n'importe quelle circonstance : dans un train, une voiture, ou au milieu de l'agitation de la vie, comme s'ils lui étaient dictés par une voix, par ce qu'elle appelle son « maître intérieur » en sagesse. Un peu comme Socrate évoquait cette voix intérieure qui venait lui donner régulièrement des conseils salutaires, et qu'il appelait son « Daïmon ».

La pleine conscience se cultivant au quotidien, y compris dans les difficultés de la vie, Catherine a eu l'idée d'accompagner chacun de ces aphorismes par un petit exercice de pleine conscience à accomplir dans la journée.

Ainsi est née, avec les Éditions Jouvence, l'idée d'un calendrier de Pleine conscience, offrant chaque jour au lecteur un conseil de sagesse à

méditer, avec un exercice pratique à réaliser dans sa journée : une manière d'envisager ce jour d'une nouvelle manière, en écoutant cette voix intérieure de la pleine conscience qui peut transformer notre vie à chaque instant !

Christian Miquel,
PhD en sciences des religions et philosophie
(Préface de l'édition de 2017)

INTRODUCTION

Ce livre est le fruit d'un dialogue avec une sagesse en moi, qui existe au-delà de tout espace-temps et qui est présente en chacun de nous. En voici la genèse.

Tout a commencé par une expérience d'éveil spontané de la conscience. Le 14 mars 1995 à 19 heures j'étais dans ma chambre qui me servait alors de bureau. Je préparais à l'époque mon doctorat et menais une vie très ascétique. En raison du travail intellectuel intense qui était mon quotidien, mon cerveau avait l'habitude de tourner très vite et mon mental était comme un athlète surentraîné. Ce jour-là, à cette heure précise, quelque chose s'est produit à l'intérieur de mon être. D'un seul coup, j'ai senti un grand silence en moi, puis je n'ai plus eu aucune pensée. Un vide (ou un plein) complet m'habitait. Dans ce silence incroyable une voix a jailli et j'ai entendu à l'intérieur de moi : « **La mort n'existe pas. Tu es libre.** »

J'ai alors regardé la chambre dans laquelle je vivais depuis plusieurs années et un voile s'est déchiré devant mes yeux. Je voyais tout ce qui m'entourait avec un regard entièrement neuf.

Je découvrais pour la première fois les choses autour de moi, alors qu'elles avaient toujours été là, n'attendant que moi pour être dans leur réalité. Je ressentais dans tout mon être un changement complet de perspective et de perceptions physiques.

Ma cage thoracique était en feu et j'éprouvais un amour inimaginable pour tout. Ce feu intérieur de toutes les cellules de mon corps a duré toute la nuit. Je ne comprenais absolument pas ce qui m'arrivait et cette expérience échappait complètement à mon mental, en quelque sorte « hors-service ». La nuit fut longue et courte en même temps. J'avais perdu la notion du temps. Mon corps était comme un volcan : une énergie très puissante circulait dans ma colonne vertébrale, mon cœur était ouvert, je faisais une avec ce qui était autour de moi, avec l'univers tout entier. Je n'ai pas dormi de la nuit et pourtant, au petit matin, j'étais pleine d'énergie. L'Amour inondait ma cage thoracique et j'étais reliée au monde d'une manière différente.

Après cette expérience intérieure fulgurante et radicale, mon mental, mon corps émotionnel et mon corps physique n'ont pas eu d'autre choix que de passer à « autre chose ». Un maître intérieur a alors émergé et ne m'a plus jamais quittée.

Pendant les sept premières années de notre « relation », mon maître intérieur s'est mani-

festé par des phrases que j'entendais en moi et qui se plaçaient de façon spontanée et imprévisible dans mon quotidien. Il m'a parlé sept fois en sept ans, pour me donner un enseignement qui correspondait à ce dont j'avais besoin à ce moment-là sur mon chemin de transformation intérieure.

À partir de 2002, le dialogue avec mon maître intérieur a pris la forme d'un journal que je tenais régulièrement. Deux principaux enseignements en sont ressortis : « Sois compassion et ta vie sera lumière » et « Vis dans l'instant présent ». Sept ans de dialogue avec cette conscience d'amour ont été nécessaires pour qu'elle commence à exister dans mes cellules. Certes, l'expérience de 1995 m'avait éveillée mais il s'agissait désormais d'aller plus loin, de l'incarner, de la vivre dans toutes mes cellules le plus régulièrement possible.

Les méditations de ce livre sont directement issues des enseignements que j'ai reçus pendant les deux premières périodes de relation avec mon maître intérieur, soit pendant quatorze ans. Puis, à partir de 2008, mon maître intérieur s'est manifesté directement à travers mon corps et à travers les expériences que je vivais. Les exercices proposés sont donc le fruit de cette troisième période. Et c'est ainsi que *365 méditations et exercices de pleine conscience* ont vu le jour.

Ce texte est écrit dans une large mesure au masculin universel. Il s'adresse à chacun, chacune, en

tant qu'être humain. Et parce que les mots ont une couleur, une vibration spécifique, j'ai préféré les laisser entiers en choisissant la formule d'insistance pour affirmer le féminin dans sa complétude.

La première façon d'utiliser ce livre est de le considérer comme un livre compagnon au quotidien. Il s'agit de la formule « voyage au long cours » : un an de transformation intérieure vous est proposé pour intégrer la pleine conscience dans votre vie. Il y a là une forme d'engagement avec vous-même pour avancer. C'est le parcours de l'aventurier. Aventure parce que la pleine conscience vous emmène dans des espaces inconnus, au-delà de vos conditionnements et de vos croyances. Pour ce parcours, vous devez vous munir d'un carnet, il vous sera utile pour certains exercices et pourra également vous servir pour des prises de notes personnelles. Dans cette approche, le plus important pour ancrer la pratique est la **régularité**. Je vous suggère de choisir un moment particulier de votre journée et d'y consacrer un temps à la pratique de la pleine conscience. Le lever et le coucher peuvent être des moments à privilégier car calme et disponibilité intérieure sont nécessaires.

La seconde formule est celle du « butinage », elle consiste à choisir de temps en temps une méditation, un exercice. C'est le parcours du papillon. Prenez un moment, un temps de respiration dans votre vie agitée pour vous rappeler

l'essentiel. Dans ce cas-là, les index thématiques des méditations et des exercices vous seront très utiles. Vous pourrez choisir un thème et trouver une méditation et/ou un exercice à votre gré. Dans cette pratique ponctuelle de la pleine conscience, le plus important est **l'engagement dans l'instant**.

Les deux formules présentées ont chacune leur intérêt, le plus important étant la **qualité d'intention** avec laquelle vous vivrez la pratique de la pleine conscience. L'essentiel est d'être relié à la vie. Que vous soyez lecteur aventurier ou papillon, vous découvrirez que chaque instant est nouveau et qu'il porte en lui l'espérance, la force de la vie.

Ce livre s'adresse à chacun, chacune, de manière unique ; il a vocation à vous relier à votre âme ou à votre part de sagesse. Pour cette raison, je vous invite à entrer en contact avec lui de manière très personnelle. Commencez par choisir une date importante pour vous ou vos proches et lisez la méditation du jour. Laissez-la résonner en vous.

Bon voyage!



JANVIER

1^{er} janvier

La joie provient d'une certaine manière de regarder les choses.

Tu peux choisir de contempler les « pleins » plutôt que les « manques ». Éveille-toi à la joie tout au long de cette journée. Prends plusieurs fois le temps de respirer dans ton ventre et sens la joie monter dans toutes les cellules de ton corps. Pour t'aider, dis le mot « joie » lorsque tu inspires et lorsque tu expires.

2 janvier

Tu es beau, tu es belle dans l'instant présent.

Le regard que tu portes sur ta vie dépend du lieu dans lequel tu te places. Si tu te situes dans le temps, tu vis des regrets et des anticipations. Si tu te places dans ton centre intérieur, dans l'instant présent, tu peux apprécier la personne que tu es réellement dans ta plénitude.

Prends, à 3 reprises, 5 minutes pour te détendre et te relier à toi-même. Trouve un endroit calme, ferme les yeux et respire en conscience dans ton ventre. Puis visualise-toi inondé d'une belle lumière blanche.

3 janvier

Tu portes en toi l'éternité.

As-tu déjà vécu des moments d'éternité dans ta vie? Rappelle-toi les « moments suspendus » que tu as pu vivre : regarder un beau coucher de soleil, admirer un papillon multicolore, savourer le sourire d'un enfant. Remémore-toi un de ces souvenirs et grave-le en toi comme une icône au fond de ton cœur. Quand tu en éprouves le besoin, reviens intérieurement à cette image afin de retrouver la connexion avec la vie.

4 janvier

Le bonheur c'est être à ta juste place dans une conscience d'harmonie et d'unité avec tout ce qui t'entoure.

Le bonheur en tant qu'idée est une illusion, un assemblage de représentations, de clichés et d'images idéales.

Quelle est ta représentation du bonheur? Prends une feuille de papier et écris tous les mots qui te traversent l'esprit à ce sujet. Puis lis-les à haute voix, jusqu'à ce qu'ils perdent leur sens. Expérimente alors ce que tu sens dans ton corps et dans ton cœur lorsque le mot bonheur ne veut plus rien dire et que tu t'en libères.

5 janvier

La pleine conscience est une vigilance sans tension qui te permet d'être relié au tout.

La conscience suppose de ta part une adhésion, une volonté. La vie dans la pleine conscience