

Thème : Essai de présentation du livre de Christophe ANDRE

MEDITER jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience.

Pour aider à la compréhension du sujet, l'auteur s'est servi de reproductions de tableaux, dont nous avons photocopiés certains que vous avez eus sous les yeux.

LA PIE de MONNET

TRAIN DANS LA CAMPAGNE de MONNET.

L'ESCAMOTEUR de BOSCH.

VIERGE A L' ANNONCIATION de DA MESSINA.

L' HOMME A SA FENETRE de HOOGSTRATEN.

LE VOYAGEUR AU DESSUS DES NUAGES de
DAVID FRIEDRICH.

Le principe de la pleine conscience est de porter régulièrement une attention tranquille à l' instant présent. On s'imprègne du ressenti (odorat, ouïe, toucher, vue.....)

le futur on peut y réfléchir
le passé on peut le ruminer
le présent on le vit, on s'apaise.

Pour s'amarrer à ce présent, LE SOUFFLE EST L'OUTIL ESSENTIEL qui nous aide, non à transformer la réalité, mais à préserver nos capacités à agir sur la réalité.

Une autre nécessité de la pleine conscience est de travailler l'ATTENTION qui affine la conscience, ce qui nous permet de nous libérer de nos automatismes mentaux.

La pleine conscience nous suggère de regarder nos pensées sans se laisser mener par leurs bousculades, d'accepter nos émotions en agissant sur leurs influences, non sur leur présence.

Accepter n'est pas se résigner mais peut-être lâcher prise .

Toute cette approche, toute cette préparation, nous amènent à une plus large ouverture, pourquoi pas à cultiver le bonheur, la sérénité.

Notre être, posé, peut tout lâcher et méditer. A ce moment la spiritualité, partie la plus élevée de notre vie psychique nous aidera à ne pas fuir, mais accepter ce qui nous dépasse entre autre l'idée d'infini, d'éternité, de mort, d'absolu.

L'ouvrage se poursuit par l'Art de la pratique de la méditation et quelques conseils pour accéder à la méditation.