

MEDITATION DU CŒUR, D'ATISHA

Cette méditation du cœur s'appelle aussi la méditation du cœur d'Atisha du nom d'un maître bouddhiste tibétain du Moyen-âge qui a développé une méthode de méditation pour transformer la souffrance en joie et en compassion. Cette méthode a été réactualisée par Osho : ouvrir ou réouvrir le cœur et ressentir la paix intérieure.

Instructions:

La méditation dure 50 minutes et comprend quatre phases.
Pendant les trois premières phases, tu peux être debout, bouger, t'asseoir ou t'allonger comme ça se passe naturellement pour toi ; les yeux ouverts ou fermés. La méditation est terminée lorsque tu entends trois coups de gong.

Première phase : 5 minutes

"Entrer dans le cœur".

En prenant conscience de ton corps et de ta respiration, ressens-toi ici et maintenant. Puis, dirige ta conscience vers le chakra du cœur, le centre d'énergie situé au milieu de ta poitrine. Si cela peut t'aider, place une ou deux mains sur ton centre du cœur. Absorbe chaque inspiration dans le cœur, déverse chaque expiration hors du cœur.

Deuxième phase : 15 minutes

"Commence par toi-même".

Commence par ta propre misère, ressens-la avec le plus d'intensité possible : la souffrance, les traumatismes et la douleur de toute ta vie. Accepte-la et accueille-la.
Inspire ta misère... Absorbe la dans ton cœur... Laisse-la s'y transformer en joie, en béatitude.
Expire toute la joie, la béatitude ; déverse-toi dans l'existence.
Tu peux exprimer par des sons, des mots, des gestes et des mouvements ce qui se passe en toi ou tu peux le laisser se produire en silence.

Troisième phase : 15 minutes

"Inclure tous les gens du monde entier".

Maintenant, élargis ce processus. Prends toute la misère de tous les êtres, sans condition - amis, ennemis, famille, étrangers. Accepte-la et accueille-la.
Inspire toute cette misère et cet enfer... Absorbe la dans le cœur... Laisse-la s'y transformer en joie, en béatitude.
Expire toute la joie, la béatitude ; déverse-toi dans l'existence.
Tu peux exprimer par des sons, des mots, des gestes et des mouvements ce qui se passe en toi ou le laisser se produire en silence.

Quatrième phase : 15 minutes

"Reviens".

Maintenant, retire complètement ton attention du monde, des autres, et même de toi-même.
Allonge-toi, ferme les yeux, sois silencieux et immobile.

Note: Une fois que tu auras expérimenté comment la douleur et la souffrance peuvent être transformées en joie par la respiration et le cœur, tu pourras appliquer cette méthode en

silence chaque fois que des personnes et des événements autour de toi déclenchent le processus.

Pour plus de détails sur cette méditation, voir : *The Book of Wisdom*, #1 and #5, by Osho

Osho explique au sujet de cette méditation :

"C'est l'une des plus grandes méthodes.

Quand tu inspires, pense que tu inspires toutes les misères de tous les gens dans le monde. Toute l'obscurité, toute la négativité, tout l'enfer qui existe partout, tu l'inspires. Laisse-les être absorbées dans ton cœur.

"C'est la méthode de la compassion : aspirer toute la souffrance et verser toutes les bénédictions.

" Tu seras surpris si tu la fais. Dès que tu absorbes toutes les souffrances du monde en toi, elles ne sont plus des souffrances. Le cœur transforme immédiatement l'énergie. Le cœur est une force transformatrice : absorbe la misère, et elle se transforme en béatitude. Ensuite, déverse la.

"Une fois que tu auras appris que ton cœur peut faire cette magie, ce miracle, tu aimeras la faire et la refaire. Essaie-la. C'est l'une des méthodes les plus pratiques - simple, et elle donne des résultats immédiats. Fais-la aujourd'hui et tu verras".

"Et avant de pouvoir faire cela avec toute l'existence, tu devras d'abord commencer avec toi-même. C'est l'un des secrets fondamentaux de la croissance intérieure. Tu ne peux rien faire avec les autres que tu n'aies fait en premier lieu avec toi-même.

"Tout ce que tu peux faire avec les autres, tu dois l'avoir déjà fait avec toi-même auparavant, car c'est la seule chose que tu peux partager. Tu ne peux partager que ce que tu as ; tu ne peux pas partager ce que tu n'as pas".