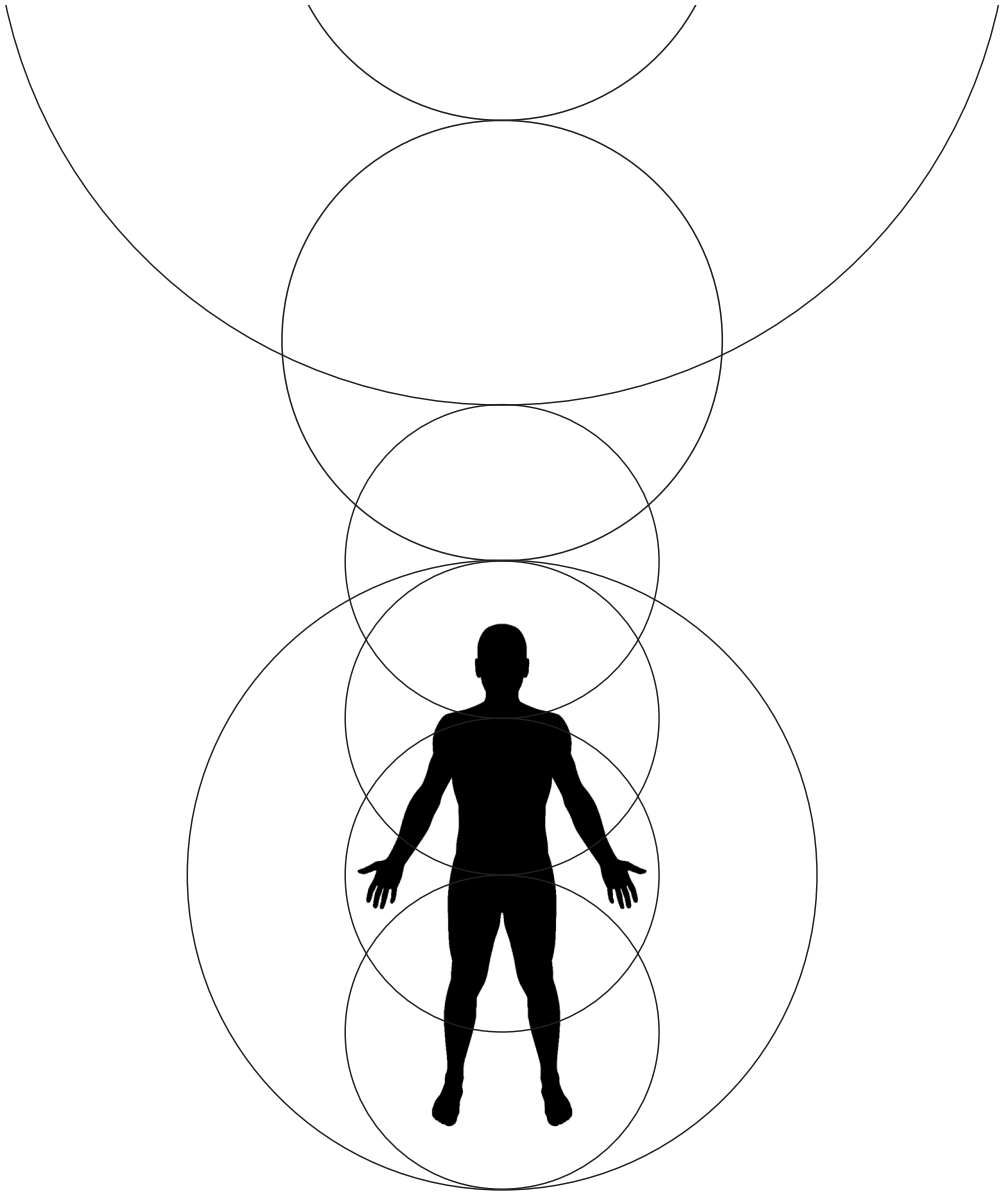
TRAVAIL PRATIQUE **MODULE 2**

© RESPIRATION ALCHIMIQUE



S'OUVRIR A LA LUMIERE

GUIDE • MODULE 2

Dans ce module, je vous propose une pratique qui va, d'un côté observer ce qui est là, dans notre univers psychologique, et de l'autre, se concentrer sur ce qui est au-delà de notre champs de conscience individuelle...

1. Observer ce qui est là, dans notre univers intérieur de pensées/ émotions/sensations : sentir les textures, les densités, les couleurs... les peindre ou nommer les sentiments, émotions, croyances, états d'être, sensations, ... sur la dernière page de ce pdf ou sur une page blanche.

Conscientiser de plus en plus ce qui forme notre texture intérieure, la voir pour la dissoudre et ne plus se laisser prendre dans ses filets !

2. Se concentrer sur ce qui est au-delà : la méditation du Retour à Soi des pages suivantes offre quelques-une des idées-clés de l'enseignement de Sri Aurobindo...

Durant 7, 14 ou 21 jours, prenez un moment chaque soir pour peindre, dessiner, écrire ou méditer...

Et faites la **méditation guidée audio** et la **Respiration Alchimique** aussi souvent que vous le souhaitez !

Questions clés de méditation :

• *Quelle est ma consécration ?*

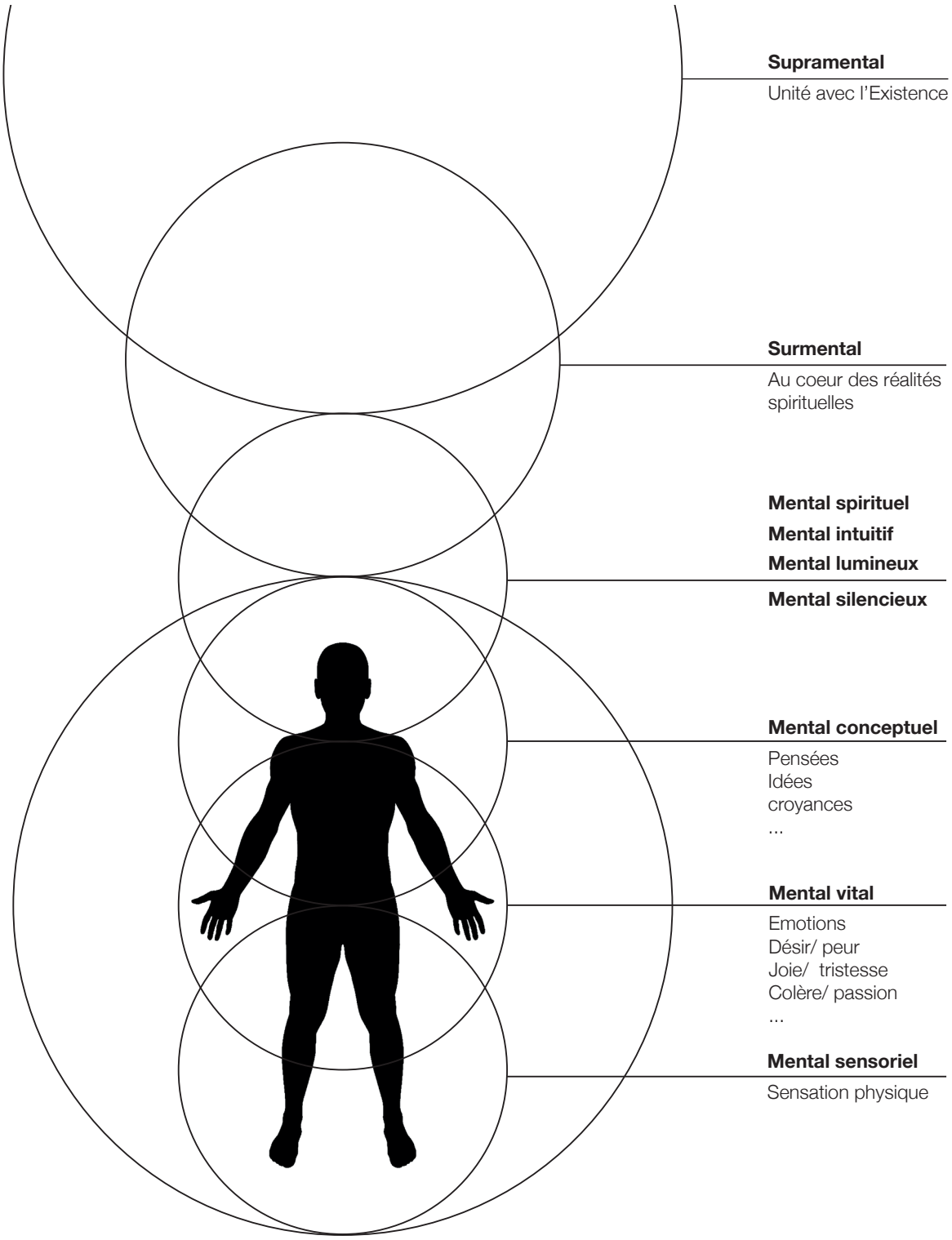
• *Comment puis-je offrir le fruit de mes actions au Divin ?*
• *Comment je me sens lorsque j'offre le fruit de mes actes ?*

• *Comment puis-je m'offrir au Divin à travers mes oeuvres ?*
• *Comment je me sens lorsque je m'offre ainsi ?*

• *Comment puis-je élargir mon amour au Seigneur de la Création et à toutes ses créatures ?*

• *Comment puis-je voir que tout est Dieu, et que Dieu est en tout ?*

Tous les visages que je rencontre sont les visages du Bien-aimé, du Seigneur manifesté sur cette terre...



Carte de la conscience selon Sri Aurobindo

«La Synthèse des Yoga»

LE RETOUR A SOI • MEDITATION

Pour revenir à Soi, à notre vrai nature, nous allons pratiquer une méditation qui part de ce qui est là, à l'intérieur de soi, pour aller au-delà...

1. Réorientation

Réorienter notre attention : porter notre regard à l'intérieur pour sentir :

• les sensations physiques, écouter notre coeur, sentir ses battements jusque dans les extrémités, les mains, les pieds, sentir le flux sanguin circuler dans le corps.

• les feelings, les mouvements subtils, le champs d'énergie

• les émotions, sentiments, peur/désir, attraction/répulsion, joie/tristesse, ...

• le flux des pensées, les idées, les croyances, ...

Tout celà est notre nature extérieure, la partie de nous manifestée dans le temps et l'espace, le rêve du Rêveur intérieur. Laisser se clamer et s'apaiser tous ces mouvements intérieurs. Identifier où se trouve le point d'assemblage de notre conscience, d'où part notre attention : du monde émotionnel, du monde mental ?

Observer le jeu des sensations/émotions/pensées, **le dessiner ou le peindre** sur la feuille avec la silhouette humaine ou sur une page blanche.

Voir ce qui est, tel que c'est, sans fuir, sans déni, sans résistance, juste observer avec beaucoup d'amour pour soi et accueillir les choses telles qu'elles sont...

Placer notre attention dans le Témoin silencieux, l'Observateur neutre et aimant, libre de sa manifestation.

2. Aspiration

Trouver cette aspiration profonde de l'âme qui est pré-existante à notre vie. Chaque âme aspire à revenir à sa Source. Trouver cette étincelle, cette flamme et la laisser grandir pour devenir comme un grand feu dévorant.

3. Concentration (aspect actif, dynamique)

Concentrer toute notre attention sur cette Source de vie et de lumière à l'intérieur de soi.

4. Purification (aspect passif, réceptif)

Se détacher de toute pensée, émotion, de tout mouvement personnel. Devenir calme comme la surface immaculée d'un lac de montagne où se reflète la lune. Laisser se nettoyer notre psychisme par la Paix de notre Présence paisible et vigilante.

5. Abandon

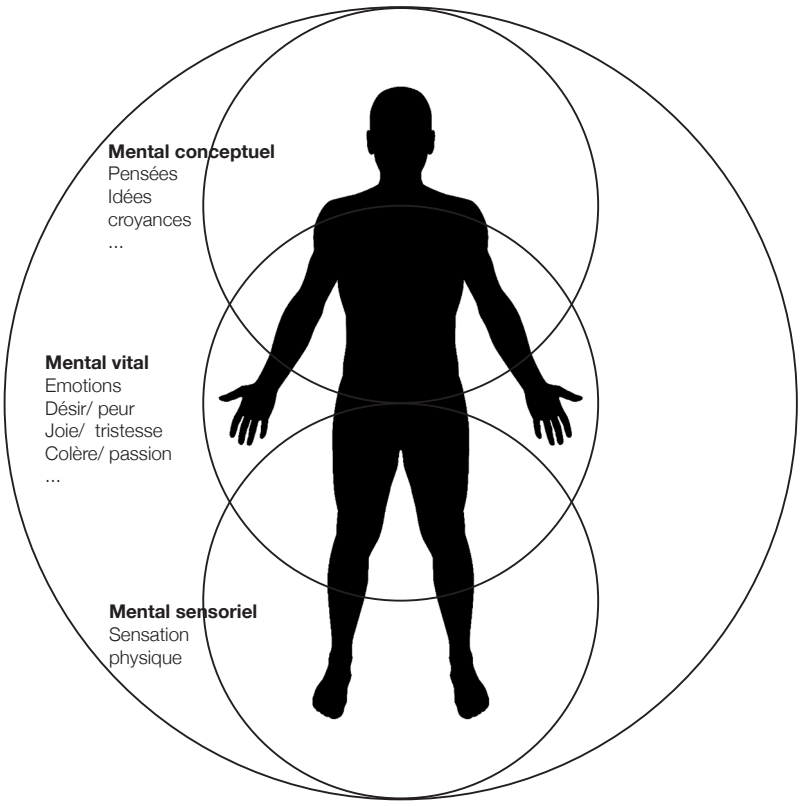
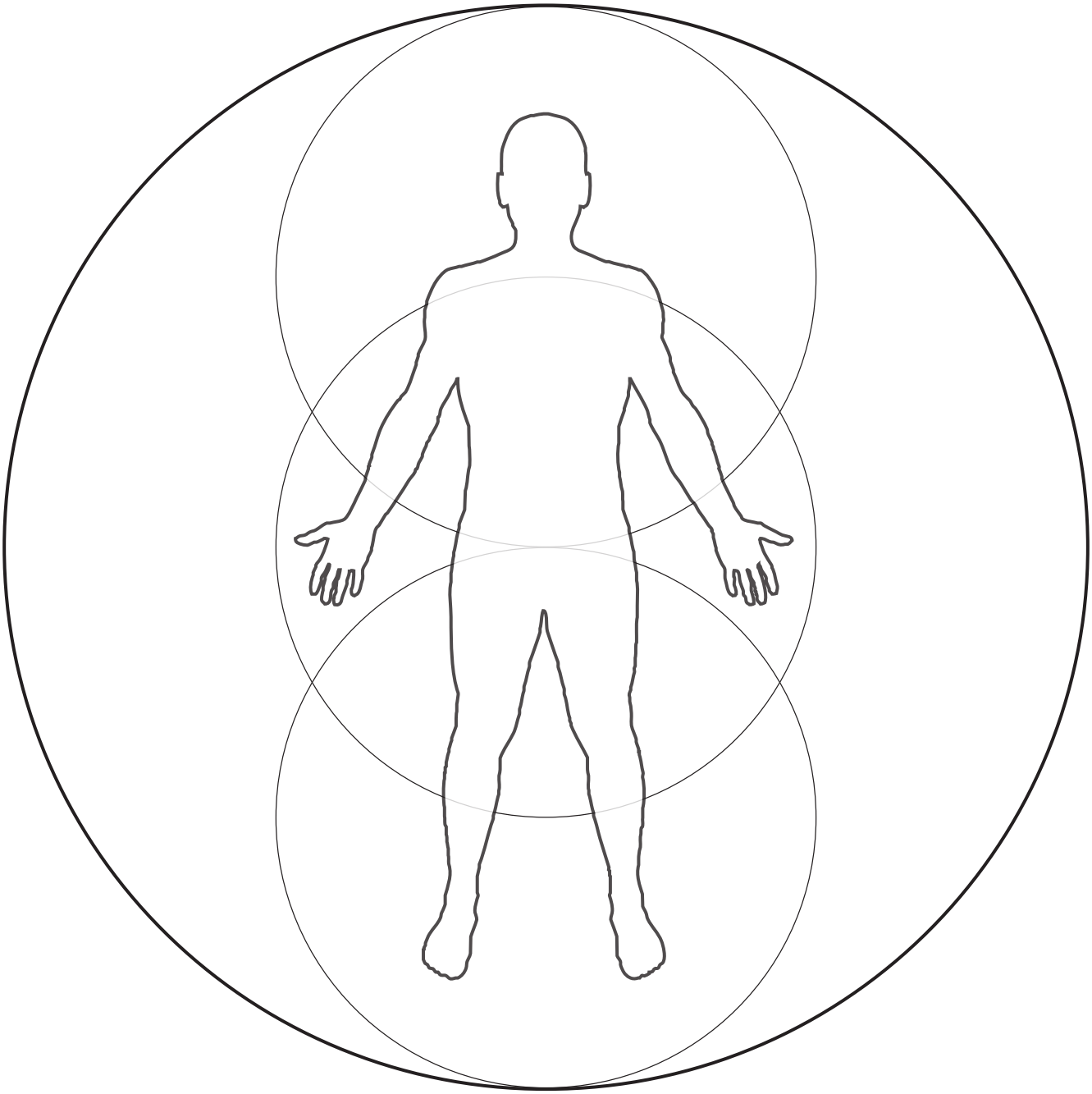
S'abandonner à ce qui est plus vaste, à notre Source intérieure de vie et de présence. Lâcher toute volonté personnelle : «Que Ta volonté soit faite et non la mienne»

6. Don de soi

S'offrir, se donner à notre Source intérieur. Réaliser que nous ne nous appartenons pas, que nous émanons de Cela entièrement... s'offrir de tout notre être à Cela.

7. Identification

S'identifier à cet Etre intérieur, à ce champs d'existence infini. Tout est UN, nous ne sommes pas séparés : «Je suis Cela».

Revenir au corps, respirer entre le subtil et le dense, ramener cet état de présence dans les cellules, nourrir tout le corps... et repartir dans notre vie quotidienne en gardant cette connexion, en incarnant cette vibration dans notre quotidien et dans nos oeuvres...

Bonne méditation !