

Mieux comprendre son

ESPRIT

et ses

SENTIMENTS



Et les explorer grâce à la **MÉDITATION**

SOMMAIRE

Introduction

- Le pourquoi et le comment -

Mieux comprendre son esprit

- Les trois états de l'esprit -

Mieux comprendre ses sentiments

- Analogie entre la Terre et l'être humain -

La méditation

- L'art et la science de l'équilibre -

Courriel de l'auteur: kivod@free.fr

Site web: <http://kivod.free.fr>

Licence du livre: [CC BY-NC-ND 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)

INTRODUCTION

L'intention derrière la création de ce petit livre a été de clarifier, à la fois pour le lecteur et aussi pour l'auteur durant la réalisation, certaines notions spirituelles clés qui aident à la compréhension de soi et de la vie.

Il est donc destiné au curieux qui, insatisfait par une définition purement matérielle de ce qu'est un être humain, recherche des réponses sur le fonctionnement de l'esprit et des sentiments.

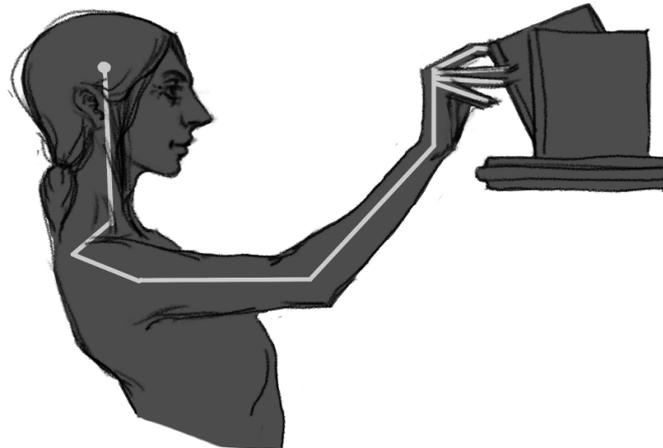
Le texte a été écrit dans un style concis et direct, s'aidant plutôt d'images pour compléter les mots. Plus que de longues théories pour essayer de prouver quoique ce soit, il s'agit de pointeurs qui demandent à être vérifiés dans la pratique.

En résumé, c'est le genre de manuel et d'explications que l'auteur aurait aimé trouver avant d'avoir eu à lire des dizaines de livres sur le sujet.

Puissez-vous trouver la paix et la vérité.

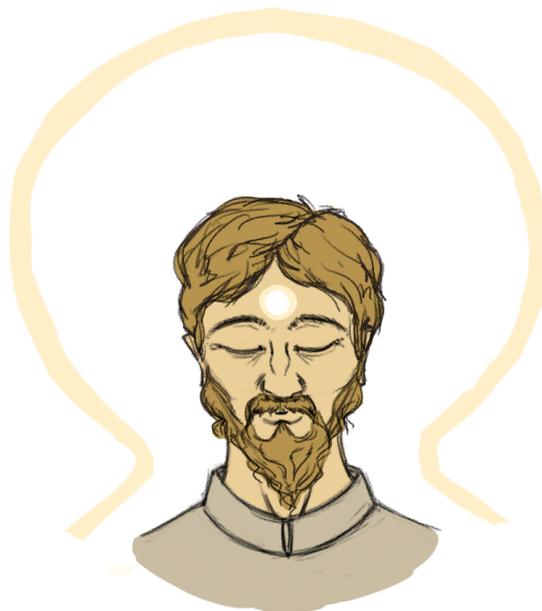
MIEUX COMPRENDRE SON ESPRIT

Le centre de commande chez un être humain est l'esprit. Et donc à un niveau purement physique, le cerveau.



Il y a un passage de la Bible qui affirme que « La lumière du corps est l'œil » et poursuit par « si donc ton œil est claire, tout ton corps sera lumineux ».

L'œil est le symbole de l'esprit et la lumière de la conscience. Ce qui revient à dire que si nous étions capable d'être véritablement conscient en esprit, alors nous serions également présent de tout notre être.



Mais de toute évidence, il y a une chose en nous qui fait obstacle à la conscience... La raison principale pour laquelle nous ne sommes pas réellement présent est notre ego. L'ego est la création d'un 'moi' dans l'esprit, ou plus concrètement 'la voix dans la tête'.



Au lieu de rester simplement présent avec nous-même et notre environnement (c'est-à-dire de ressentir les choses), notre esprit s'identifie au corps, à d'autres êtres, à des objets extérieurs et aux événements qui se produisent autour de lui.. Il en dérive ensuite une 'histoire' et par la même occasion un 'moi' à qui cette histoire arrive. L'esprit demeure alors inconscient et s'identifie à la création imaginaire d'un soi, séparé de la réalité du moment présent.

Il existe plusieurs 'illusions' qui font perdurer l'ego et gardent l'esprit inconscient. Il y a tout d'abord le fait de s'identifier au nom par lequel nous sommes appelé. Le nom est en quelque sorte l'emballage qui maintient ensemble toutes les histoires passées et projets futurs de notre ego.

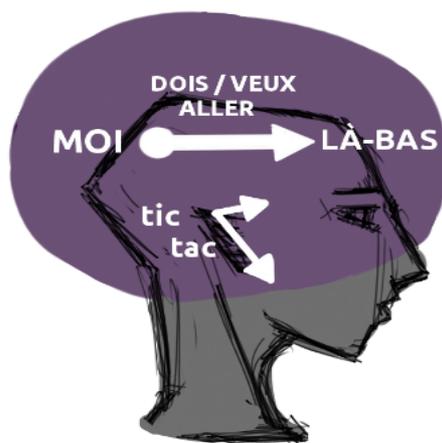
Il y a l'identification avec le corps, penser que nous sommes notre corps physique. Il y a l'illusion de la possession, croire que certaines choses nous appartiennent. D'où le dicton « Les choses que nous possédons finissent par

nous posséder ». Il y a l'identification avec différents type d'événements et activités, dériver un sens de soi avec sa profession par exemple.

Il y a également les deux grands facteurs que sont l'espace et le temps. Il ne s'agit pas de nier l'existence de l'espace et du temps sur le plan physique, mais de réaliser à nouveau qu'ils se transforment en illusion quand l'esprit s'y identifie.

L'espace devient une idée de séparation, de distance (proche/éloigné), entre les différents êtres et objets de ce monde. Perdant de vue que tout est lié et contenu dans cet unique endroit qu'est 'ici'.

En ce qui concerne le temps, ce n'est pas une question de contester le fait qu'il y ait eu un passé et qu'il y aura un futur... Que nos corps naissent, grandissent et ensuite meurent. Mais plutôt la notion d'un passé et d'un futur au sein même de l'esprit, cela nous aveugle de la seule réalité qu'est le 'maintenant'.



Nous pouvons ajouter à cela l'apprentissage et l'utilisation compulsive de ce qu'on appelle les langues. Un langage nous oblige d'une part à entrer dans l'inconscient afin de jouer avec les sons, symboles et concepts qui s'y rattachent et d'une autre part à être fortement concentré pour rester présent et s'exprimer.

Ainsi, l'inconscience est par définition 'ce qui ne veut pas être conscient'. Conscient de quoi? De ce qui 'est', de la réalité, de la vérité, de ce qui se trouve au delà des mots et par conséquent qu'on ne peut nommer.

De ce fait, il y aurait une bataille qui ferait rage en nous... Une guerre entre la conscience et l'inconscience, entre la lumière et les ténèbres. Le paradoxe est que cette guerre n'existe qu'aux yeux de l'inconscient. La dualité étant sa nature, l'ego se sent constamment soit inférieur soit supérieur à ce que nous sommes réellement. Quand l'esprit projette cela sur le monde et les autres, ce conflit interne est alors extériorisé.

Voici une liste de mots qui synthétise cela:

CONSCIENCE	INCONSCIENCE
LUMIÈRE	OBSCURITÉ
CONNAISSANCE	IGNORANCE
PAIX	GUERRE
UNITÉ	DUALITÉ
SOI	EGO
RÉALITÉ	ILLUSION
BIEN-ÊTRE	SOUFFRANCE
SENTIMENTS	ÉMOTIONS

Le Bouddha aimait comparer l'esprit aux cordes d'une sitar. Il disait que si celles-ci n'étaient pas suffisamment tendues, aucun son ne sortirait de l'instrument; et que si elles étaient trop tendues, elles se briseraient. Les cordes doivent se positionner juste entre ces deux extrêmes pour qu'un son constant et harmonieux se produise.

Il enseignait la voie dite du 'Milieu'. Il disait que le chemin qui mène à l'illumination est comme une ligne qui se trouve entre tous les opposés.

Ces deux positions extrêmes concernant les cordes de la sitar peuvent être comparées à la somnolence et à la concentration au niveau de l'esprit.

La **somnolence**, c'est quand l'esprit se laisse presque entièrement tomber dans l'inconscient. L'ego refuse alors d'une manière passive d'être conscient. C'est quand la résistance devient active que les émotions font leur apparition.

La **concentration**, c'est l'ego qui utilise à ses propres fins la conscience; c'est être présent mais d'une façon rigide et sans ressenti.

Comme un extrême en appelle un autre, quand nous sommes très concentré, actif, nous ressentons ensuite le besoin d'être très paresseux, passif, et vice-versa.

L'état intermédiaire, du milieu, c'est simplement quand l'esprit lâche prise de son ego et devient véritablement présent. Il ne combat ni n'essaye de transformer l'inconscient, mais 's'accorde' aux sentiments liés à la **conscience**.

Voici un tableau qui décrit les deux états opposés et celui du milieu, du présent.

SOMNOLENCE	CONSCIENCE	CONCENTRATION
PASSIF	RÉCEPTIF	ACTIF
DORMIR	ÊTRE	AGIR
RÊVER	RESSENTIR	SAISIR
IMAGINATION	INTUITION	LOGIQUE
ÉMOTIF	SENSIBLE	INDIFFÉRENT
MOU	DÉTENDU	RIGIDE
LENT	CALME	RAPIDE
FRAGILE	DOUX	DUR
ÉCOUTER	SILENCE	PARLER
DOUTER	DISCERNER	JUGER

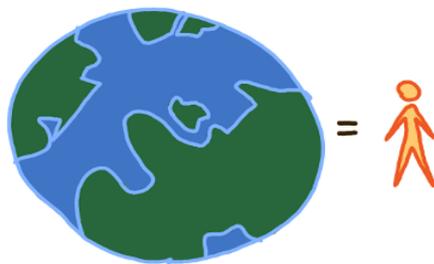
SE DISPERSER	LÂCHER PRISE	SE CONTRÔLER
CHAOS	ÉQUILIBRE	ORDRE
YIN	TAO	YANG
INFÉRIEUR	ÉGAL	SUPÉRIEUR
VICTIME	NEUTRE	PRÉDATEUR
'JE DOIS'	'JE SUIS'	'JE VEUX'
PROCHE	ICI	LOIN
PASSÉ	PRÉSENT	FUTUR

Pour récapituler, il y a deux forces qui résident en notre esprit: la conscience et l'inconscience. La conscience peut être comparée à la lumière, à ce qui apporte clarté et connaissance. Par contraste, l'inconscience est semblable à l'obscurité, à ce qui nous plonge dans la confusion et l'ignorance.

La voie qui permet de libérer notre lumière du voile de l'obscurité est celle du milieu. C'est comprendre que l'inconscient disparaît lorsqu'on cesse de vivre dans les extrêmes. Que notre esprit soit plus tourné vers un extrême que vers l'autre, ou vers les deux en même temps, l'attitude clé est toujours de: 'se rendre'. De littéralement s'abandonner à la conscience.

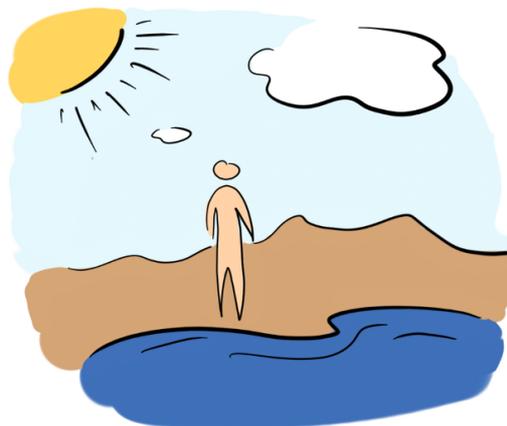
MIEUX COMPRENDRE SES SENTIMENTS

Il y a un adage en Alchimie qui nous dit que « Tout ce qui est en haut est comme ce qui est en bas », que le macrocosme est à l'image du microcosme. C'est en partant de ce principe que l'on peut comparer le corps humain, où toutes autres créatures vivantes, à la planète Terre elle-même. C'est-à-dire que ce que l'on trouve en essence sur la Terre, on le retrouve à une plus petite échelle dans nos propres corps.



Les différents états de la matière ont été divisés comme suit: solide, liquide et gazeux. D'une manière plus subtile, sa constitution nous a été expliquée grâce au tableau périodique (table de Mendeleïev), avec les divers atomes et molécules. Plus nous plongeons profondément, plus nous nous rendons compte des subtilités de la matière et de la complexité de ces interactions.

Ceci mis à part, si l'on reste simple et innocent face à la Nature (mettant de côté nos microscopes), nous observons plusieurs éléments qui se distinguent clairement les uns des autres et avec lesquels quelque chose en nous résonne.



Il s'agit de la **Terre**, de l'**Eau**, du **Feu** et de l'**Air**.

C'est le jeu incessant de ces quatre éléments qui permet la vie, leur 'danse' a donné naissance à nos corps. Il est donc normal qu'on les y retrouve, que ce soit physiquement, symboliquement ou à un niveau plus spirituel tel qu'avec nos sentiments.

La **terre** est la partie solide, ancrée de l'homme. Sans cette dernière apparaît la peur et la nervosité.

L'**eau** est notre aspect fluide. C'est l'habilité à s'adapter à notre environnement, à s'y sentir bien.

Le **feu** est un principe de croissance, d'énergie. C'est la volonté qui nous pousse à nous dépasser.

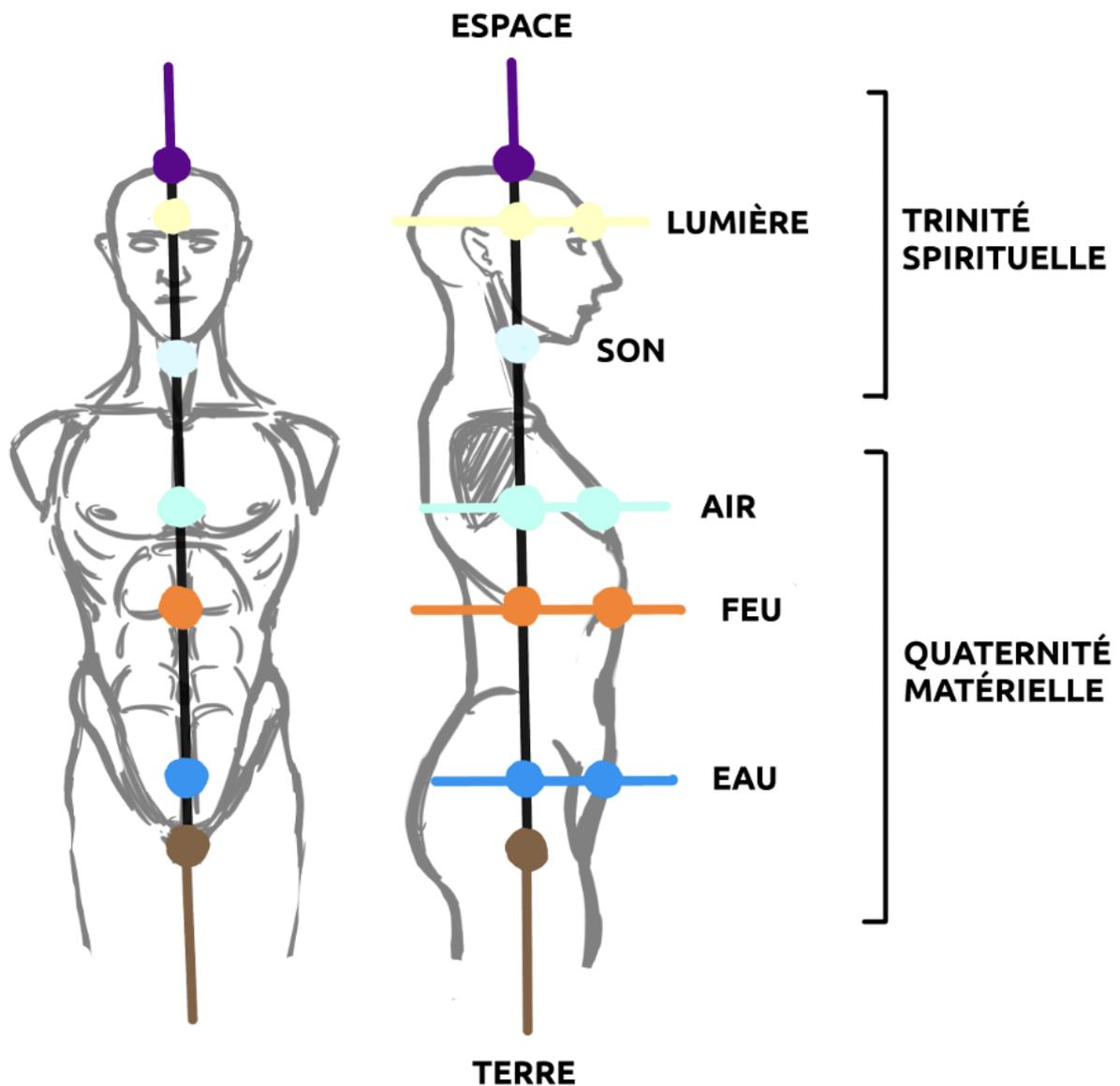
L'**air** est l'aspect plus détaché, compatissant de l'homme. C'est ce qui lui fait relativiser sa propre situation.

Plutôt qu'un long discours, voici un tableau qui montre les correspondances possibles entre ces éléments et l'homme.

	AIR	FEU	EAU	TERRE
INTERNE AU CORPS	SYSTÈME RESPIRATOIRE POUMONS	ESTOMAC DIAPHRAGME	VESSIE ORGANES SEXUELS	INTESTINS ANUS
EXTERNE AU CORPS	POITRINE	PLEXUS SOLAIRE	VENTRE	PÉRINÉ
SENTIMENTS	PAIX AMOUR	ENTHOUSIASME FUN	SE SENTIR BIEN PRENDRE SOIN	SE SENTIR ANCRÉ
ÉMOTIONS	HAINE	AGRESSIVITÉ	DÉSIR	PEUR
SYMBOLIQUE	DÉTACHEMENT	PUISSANCE	ADAPTATION	STABILITÉ
CHAKRA	ANAHATA	MANIPURA	SVADHISTHANA	MULADHARA

Ce qui suit est une représentation de la structure de notre 'espace des sentiments'. Par espace des sentiments, il faut comprendre la dimension à la fois à l'intérieur et à l'extérieur du corps physique où nous expérimentons nos sentiments et émotions. Cette structure est composée de centres énergétiques ou 'chakras', qui sont la localisation de nos différents sentiments.

Les couleurs représentant ces centres sur le dessin sont essentiellement symbolique, l'intérêt étant de se connecter aux sentiments eux-même.



Bien qu'apparaissant sur l'image, les centres du haut n'ont pas encore été mentionné. C'est parce qu'il nous faut maintenant pousser l'analogie non plus seulement à la Terre mais à l'échelle de notre système solaire.

Les quatre éléments étant l'aspect terrestre de l'homme, les trois autres principes en sont l'aspect universel, cosmique.

Il y a le **Son**, la **Lumière** et l'**Espace**.

Le **son** est le pouvoir par lequel l'être humain manifeste ses sentiments, c'est-à-dire les éléments en lui.

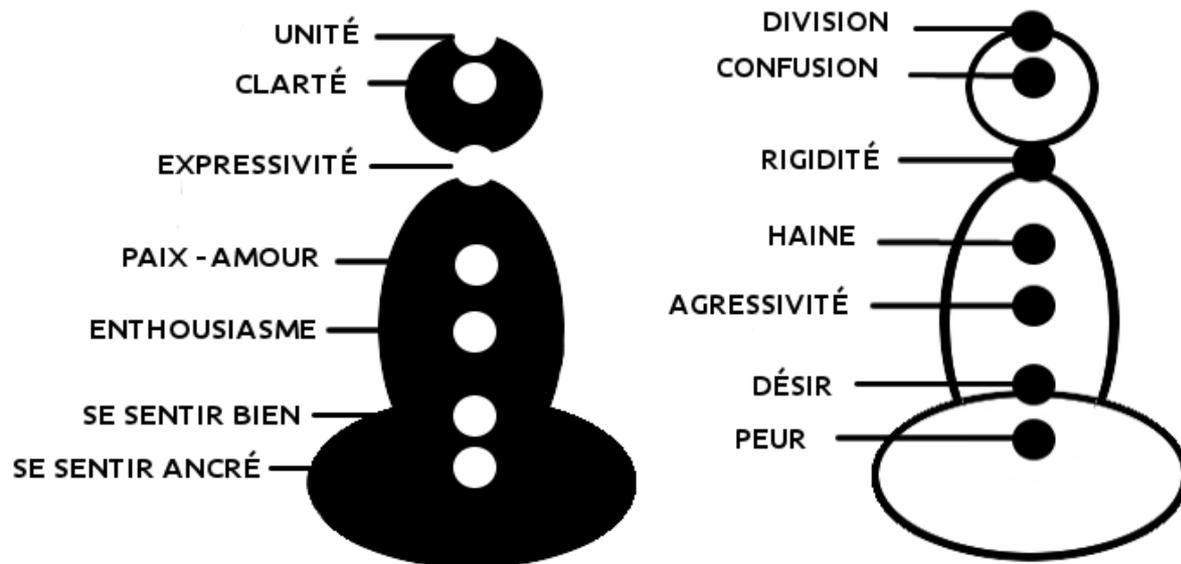
La **lumière** est l'intelligence vivante, la conscience sans laquelle nous ne serions pas différents de machines, d'automates.

L'**espace** est le principe d'unité en l'homme, ce qui le connecte à l'ensemble, au tout, à l'infini.

Voici à nouveau un tableau présentant certaines correspondances entre ces principes universels et l'homme.

	ESPACE	LUMIÈRE	SON
INTERNE AU CORPS	CERVEAU	CERVELET	PHARYNX LARYNX
EXTERNE AU CORPS	CRANIUM VERTEX	FRONT	GORGE
SENTIMENTS	UNITÉ CONNECTION	CLARTÉ VÉRITÉ	EXPRESSIVITÉ
ÉMOTIONS	SÉPARATION DIVISION	CONFUSION MENSONGE	RIGIDITÉ
SYMBOLIQUE	INFINI	CONSCIENCE	MANIFESTATION
CHAKRA	SAHASRARA	AJNA	VISHUDDHA

À la lumière de ce que nous venons de voir concernant la structure de nos sentiments et précédemment sur l'esprit, voici une représentation en image de ce que ressentirait un être parfaitement présent et une autre de quelqu'un de complètement inconscient:

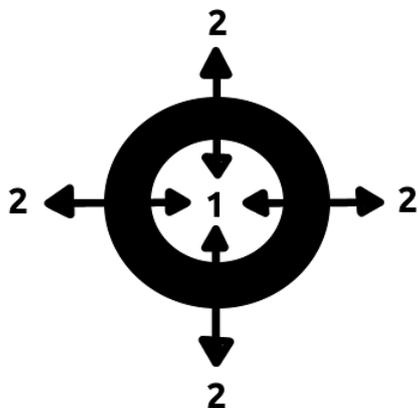


Bien évidemment, une personne normale n'est jamais totalement consciente ou inconsciente. Nous alternons constamment entre l'un et l'autre et ne faisons pas forcément la différence.

Il y a d'ailleurs toutes sortes de sentiments/émotions qui apparaissent lors d'une 'friction' entre la conscience et l'inconscience. La tristesse ou le fait de pleurer par exemple est un 'clash' entre de l'amour et de la haine. Le rire est un mélange d'enthousiasme et d'agressivité. L'excitation, un mixe de plaisir et de désir. Il y a également l'énervernement ou le stress qui se situe entre se sentir ancré et de la peur.

Pour mieux comprendre cette interaction entre la conscience et l'inconscience, il faut se rappeler que l'ego se perçoit toujours comme étant soit inférieur soit supérieur à ce que nous sommes réellement. Il va donc au lieu de juste s'accorder à un sentiment se sentir soit plus petit soit plus grand face à ce dernier.

Comme nous l'avons déjà vu, il utilise deux 'méthodes' qui consistent: à contracter et contrôler la conscience ou à s'étendre et se disperser dans cette dernière.

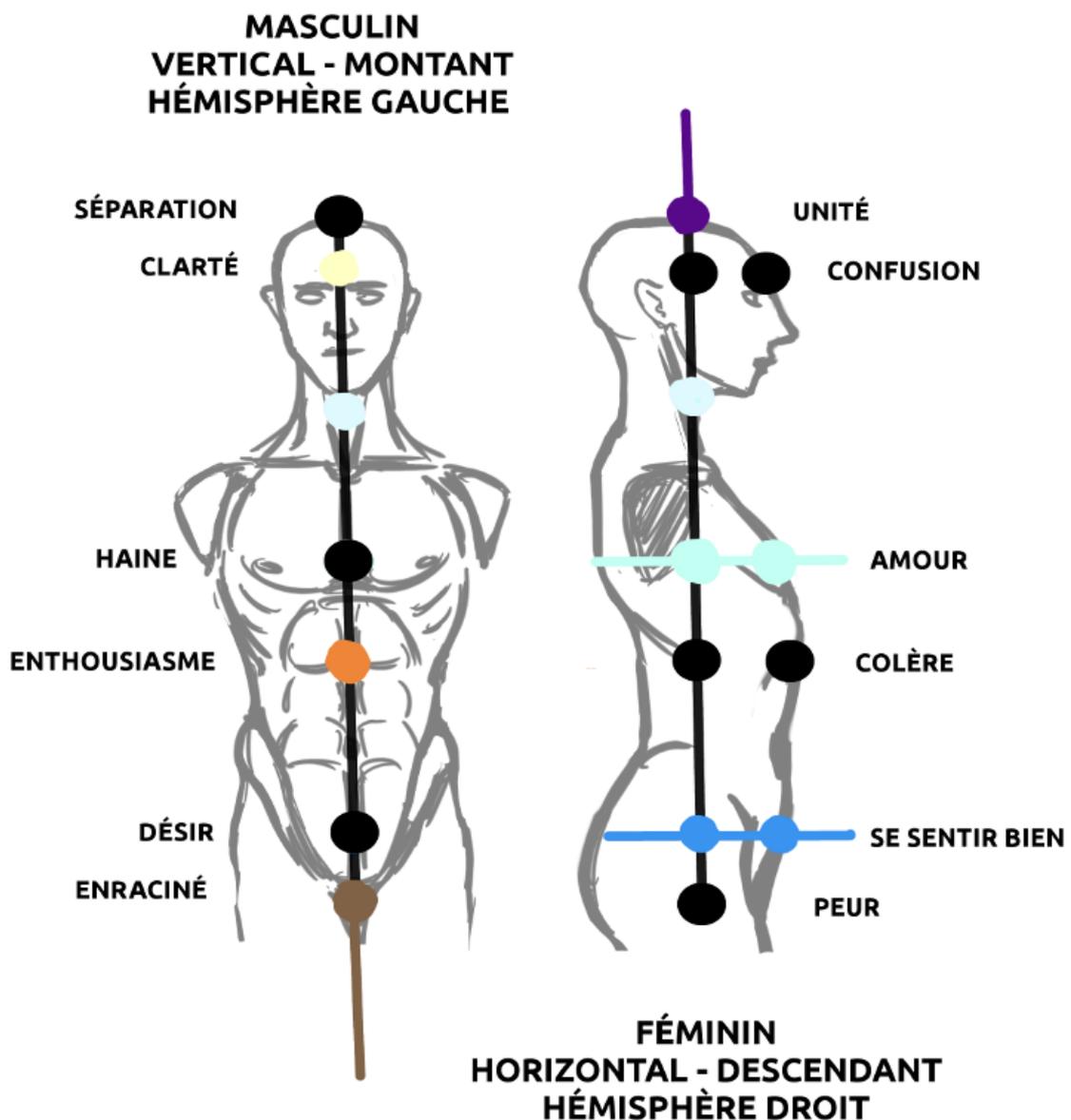


1 = contracter, contrôler la conscience
2 = s'étendre, se disperser dans la conscience

Lorsqu'au lieu de vivre par le mental, nous décidons de ressentir les choses; nous réalisons que cette dualité qui existe en notre esprit (entre se concentrer et rêvasser) se retrouve également à un niveau plus primordiales au sein de notre espace des sentiments. Il s'agit de la polarité inéluctable à toute interaction sur Terre; entre l'homme et la femme, entre l'attaquant et le défenseur, entre le prédateur et la proie.

Ainsi, les animaux subissent eux aussi ce 'jeu' de l'inconscient... A la grande différence qu'ils n'ont pas d'ego à proprement dit. Ils ne disposent pas d'intellect qui essaye de comprendre les choses ou d'emmagasiner des informations, mais juste cette force instinctive qui se manifeste à travers eux. Paradoxalement, c'est aussi une spécificité purement humaine que celle d'être capable de transcender cette polarité. D'atteindre ce qu'on appelle l'illumination, ne plus rechercher la part qui nous manque en l'autre mais la trouver en soi-même. C'est le mariage intérieur du masculin et du féminin, c'est être à la fois libre et un avec tout.

Chacun des deux côtés de cette polarité possède son aspect positif et son aspect négatif. L'aspect positif est bien sûr la part consciente; lorsque nous nous ouvrons aux sentiments. L'aspect négatif est la part inconsciente; soit passive soit réactive, les émotions s'interposant alors entre le dedans et le dehors.



Une autre réalisation qui émancipe incontestablement l'esprit est d'être capable de clairement différencier les perceptions physiques de celles spirituelles. Nos perceptions peuvent être vues comme de l'information voyageant du monde physique, acheminées jusqu'à l'esprit grâce aux différents organes des sens, au monde spirituel, que nous expérimentons principalement comme une réponse à ces divers stimuli.

Un exemple concret est le fait de manger. Lors d'un repas, nous percevons tout d'abord la qualité intrinsèque de l'aliment lui-même au travers de l'organe qu'est la langue; qui nous donnent le sens du goût. Ensuite, viennent se superposer d'autres perceptions; le fait d'apprécier l'aliment, de le trouver exécration, de le trouver rafraîchissant, etc. Ces 'qualités' se situent clairement à part des perceptions physiques. Pour ces dernières, il nous faut impérativement un objet des sens pour qu'il y ait perception; en revanche, les sentiments qui s'y superposent sont accessibles à volonté.

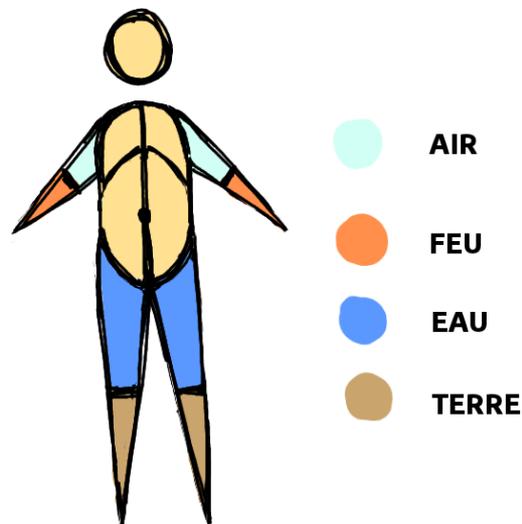


Tout comme la langue et le sens du goût ont une affinité avec le ventre et l'élément eau, il existe un lien entre chacun des cinq sens et les différents centres.

SENS	OUÏE	TOUCHER	VUE	GOÛT	ODORAT
ORGANES	OREILLES	PEAU	YEUX	LANGUE	NEZ
CENTRES	SON	AIR	FEU	EAU	TERRE

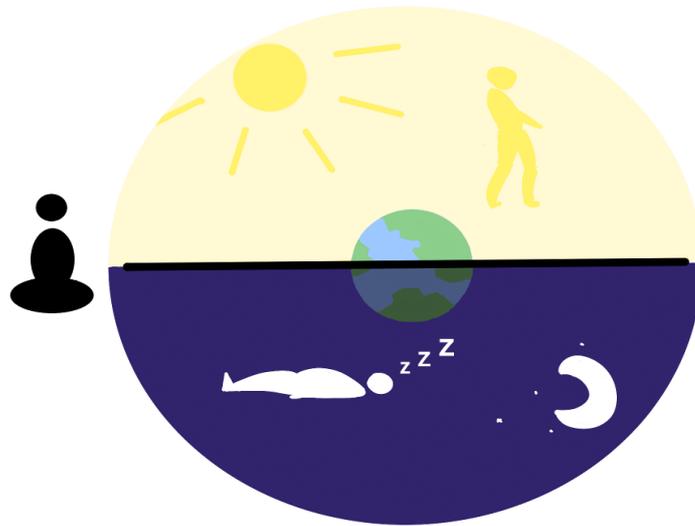
Deux mots intéressants à comprendre à ce sujet: l'intériorisation et l'extériorisation. L'intériorisation correspond à l'acte de lâcher prise des perceptions physiques et de s'ouvrir à la conscience. A l'inverse, l'extériorisation est le fait que l'esprit s'identifie au corps physique, au système nerveux et aux sens et par conséquent se coupe du monde spirituel.

Une dernière chose pratique à réaliser est que chaque partie des membres du corps résonnent avec un sentiment en particulier.



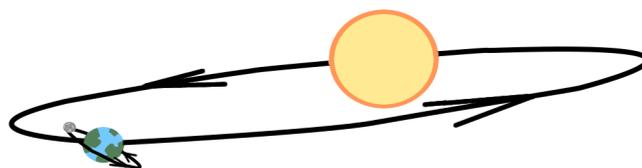
LA MÉDITATION

Le but d'une pratique spirituelle et donc de la méditation est d'éviter les extrêmes et d'atteindre un état d'équilibre. Les deux grands extrêmes concernant le cycle de la vie sur Terre sont le jour (actif) et la nuit (passif). L'aube et le crépuscule sont ce qu'on pourrait appeler des 'interfaces', des phases intermédiaires qui effacent cette dualité et apporte une forme d'unité, d'équilibre. Ce sont donc des périodes propices à la pratique méditative.



D'un point de vue postural, la méditation est aussi le juste milieu entre être allongé et être debout. C'est spontanément que le pratiquant adopte une posture assise, ni trop droite et raide, ni trop courbée et molle.

A l'image de la force qui maintient la Terre en orbite autour du soleil, lui donne un rythme de mouvement et conserve cet équilibre parfait sans quoi la vie ne serait pas, il y a en l'homme une même force qui harmonise naturellement son être.

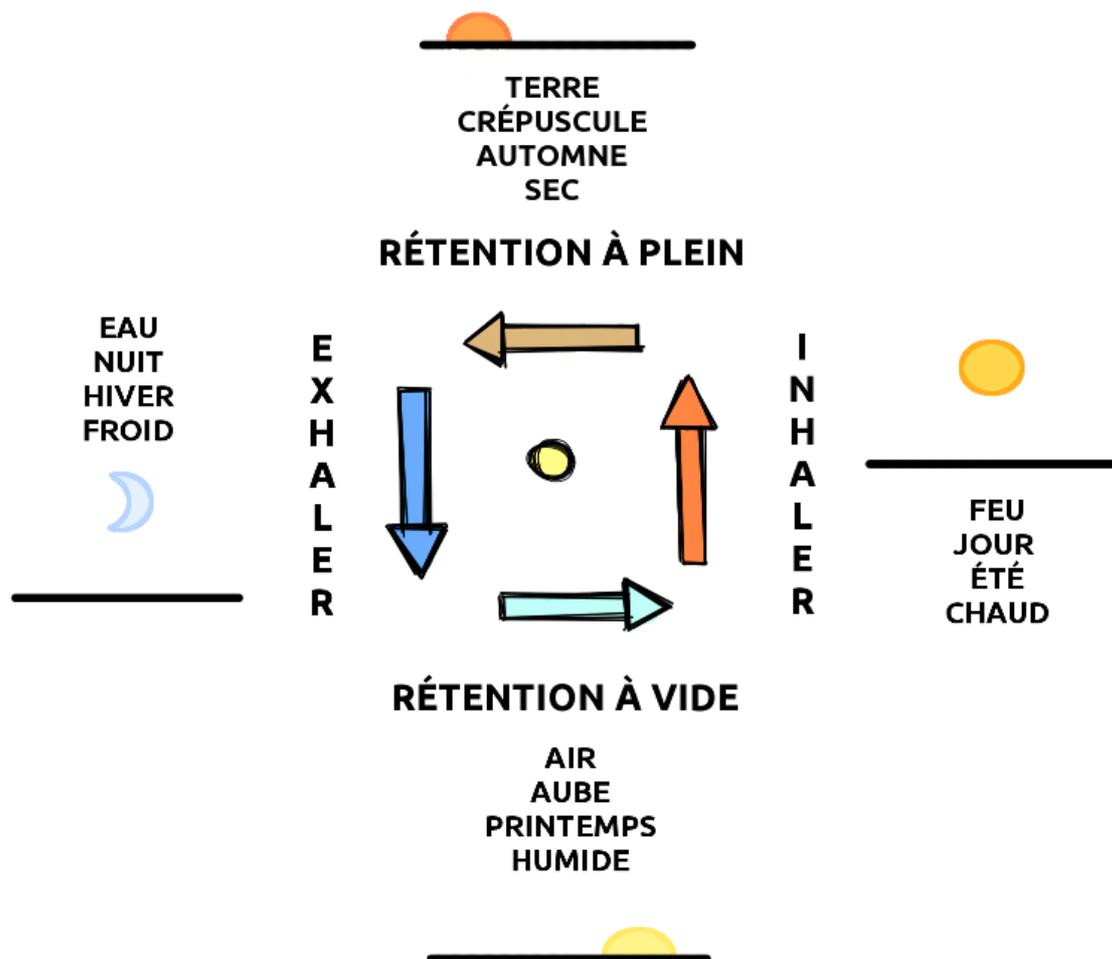


Il s'agit de la **respiration**, du **souffle**..

Il y a l'action purement physique du souffle qui est de remplir les poumons d'oxygène, mais à un niveau plus spirituel sa nature est d'harmoniser en nous les sentiments liés aux quatre éléments. Cela se retrouve dans le rythme du souffle, qui comme le cycle de la vie sur terre comporte quatre phases:

Une phase montante qu'est l'inhalation (jour, feu), une phase descendante qu'est l'exhalation (nuit, eau) et deux phases intermédiaires que sont la rétention à plein (crépuscule, terre) et la rétention à vide (aube, air).

Chacune de ces phases nous met donc en relation avec un sentiment en particulier. Inhaler au feu, au fait de croître, de grandir. Être empli à la terre, au fait de tenir, de maintenir. Exhaler à l'eau, au fait de décroître, de lâcher prise. Être vide à l'air, au fait d'accepter, de se détacher.



L'art de la méditation consiste donc à simplement s'asseoir, à lâcher prise du corps et à ressentir le rythme du souffle. C'est quand on évite les deux extrêmes que sont la respiration forcée et la quasi absence de respiration qu'on entre dans un état méditatif. Plus nous lâchons prise dans ce rythme, plus nous nous dissociions du corps physique et nous dissolvons dans notre 'espace des sentiments'.

Comme l'inconscience est toujours une forme de résistance à la conscience, c'est quand on arrête de 'résister' à l'une des phases de la respiration qu'on en libère le sentiment. L'ego disparaît alors petit à petit puisque nous ne sommes ni dans un état d'endormissement ni dans un état de concentration. L'intérieur, le moi, et l'extérieur, les autres, fusionnent pour ne former qu'un.

Nous avons accès dans cet état à la véritable connaissance, qui n'est pas une science acquise par l'entremise de la raison ou d'une réflexion intense mais d'un savoir intuitif, ressenti. C'est le fait de se rappeler des subtilités de notre être et donc de la vie, au delà des conceptions mentales.



Photo de Dharma Sangha, dit 'Le Petit Bouddha'.

De nos jours, il existe énormément de disciplines qui préparent à la méditation. Que ce soit le Yoga, le Qi Gong, le Tai Chi, l'Aikido, etc., tous sont bénéfiques. Ils sont une aide précieuse pour nous occidentaux qui nous sommes séparés de la voie du Milieu. Il est certain que si nos états d'esprit sont trop extrêmes, il sera beaucoup plus dur de s'adonner directement à une pratique méditative. Ces disciplines se présentent donc comme une véritable solution.

Ceci dit, même le méditant expérimenté fait face à des fluctuations en son esprit et certaines techniques clés peuvent aider à 'redresser la balance'. Celles qui sont présentées ici sont des techniques yogiques éprouvées depuis des siècles. Il convient d'être joueur avec ces dernières et d'expérimenter pour soi-même.

La première technique se nomme 'Udjayi'. C'est un mot sanskrit qui signifie littéralement 'victorieux'. Victorieux parce que cette technique respiratoire demande qu'on y mette de la volonté.

La technique en elle-même est très simple. Tout d'abord, dites plusieurs fois un mot à voix haute, par exemple le mantra 'Om'.

Prenez ensuite conscience du frottement du souffle sur les cordes vocales qui émettent le son.

Maintenant, fermez la bouche et continuez à produire un son mais cette fois-ci sans aucun mot.

Voilà, vous êtes en train de pratiquer Udjayi!

Il est possible de créer ce frottement aussi bien durant l'inhalation que l'exhalation; même si cette dernière peut paraître plus difficile au début.

L'important est de ressentir les vibrations émises par le frottement et de méditer dessus. Cela force à lâcher prise du mental et à se reconnecter à l'espace des sentiments.

La seconde technique s'intitule 'Nadi Shodana' et peut être traduite par 'purification des voies énergétiques'. Il s'agit d'une respiration alternée, d'une narine à l'autre, qui a pour objectif de débloquer plus profondément les énergies liées aux deux hémisphères.

Dans un premier temps, limitez-vous simplement à bloquer une narine et à ne respirer qu'à partir de l'autre durant un moment. Ressentez les différences entre chacun des deux côtés.

La technique elle-même est légèrement plus complexe et demande une certaine application. Observez la position de la main et des doigts sur l'image qui suit.



Ensuite, grâce à cette position, bloquez et débloquez les narines en suivant ce rythme:

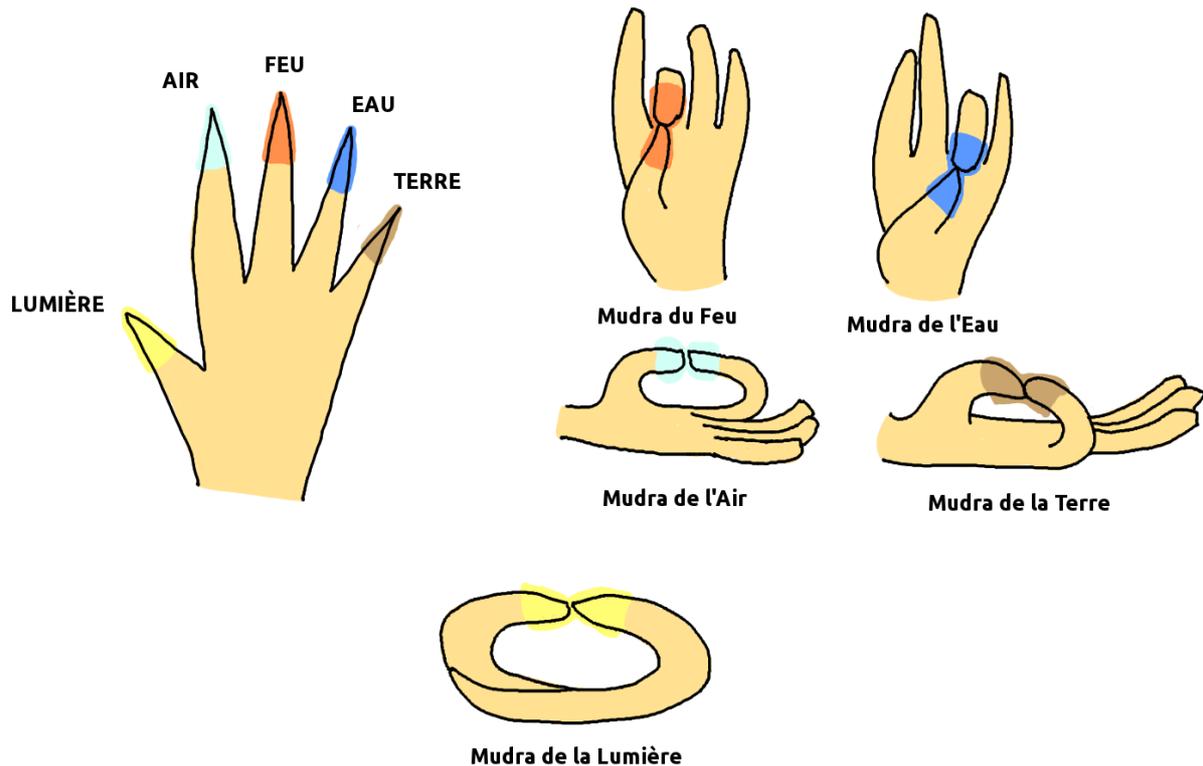
1. Inhaler du côté gauche. (bloquez la narine droite avec le pouce)
2. Exhaler du côté droit. (bloquez la narine gauche avec l'annulaire)
3. Inhaler du côté droit.
4. Exhaler du côté gauche. (bloquez la narine droite avec le pouce)

Et ainsi de suite.

Après un peu de pratique, une cadence s'installe et les bienfaits se font rapidement sentir.

La troisième technique concerne les 'Mudra'. Le mot signifie littéralement 'sceau', ce sont différents positionnements des doigts de la main qui connectent la conscience à un sentiment spécifique.

Le pouce fait office de connecteur entre la conscience et les sentiments liés aux quatre éléments. Avec le mudra de la lumière, les deux pouces étant connectés ensemble, la conscience médite sur elle-même.



Ces trois techniques forment la botte secrète du méditant. Toujours utile pour dompter l'esprit.