



Association Clématis

Lieu de la formation

La Baudrière 2 rue Camélia 17250 St Sulpice d'Arnoult - Tél. > 06 23 08 60 24
Site internet > www.clematis.asso.fr - Email > lavigne.nicole@gmail.com

LA LETTRE DU MOIS



SEPTEMBRE 2016

Se conformer à ce qui est prescrit, examiner avec soin sont les premières définitions d'observer. Donc, par extension s'observer c'est examiner avec soin ce qui est prescrit en nous c'est-à-dire observer avec minutie ce qui s'impose à nous à notre insu, observer ce qui est fixé en nous et qui n'est pas nous. S'observer avec attention afin de sortir d'une soumission dont nous n'avons la plupart du temps pas conscience tant en ce qui concerne le monde extérieur dont nous faisons partie que de notre monde intérieur. *« Un esprit ne peut être silencieux que lorsqu'il comprend son propre mouvement en tant que penser et sentir, et pour le comprendre, il ne doit rien condamner au cours de son observation. ¹ ».*

Si nous percevons totalement, avec toute notre attention, tout notre être, ou ce qui est soi, nos yeux, nos oreilles, nos nerfs ; si nous nous abandonnons à notre propre présence, il n'y a pas de place pour la peur, pas de place pour des contradictions, donc pas de conflit. *« La concentration procède par exclusions, tandis que l'attention, qui est un état de pleine conscience, n'exclut rien. ¹ »* Propos tenus par Krishnamurti et publiés en 1969, bien avant que nous n'importions des Amériques la méditation de la « Pleine conscience ».

C'est notre lucidité quotidienne, nos qualités d'attention et de perception aiguë de ce que nous disons, de comment nous parlons, marchons, pensons qui dissolvent nos conflits. Observer ainsi ouvre la porte de notre « prison-maison ». Cela peut se comparer à nettoyer toutes les pièces de la maison. Personne ne peut le faire à notre place. Cet état d'esprit ne peut être compris que par nous-même sans prendre parti, ni résister, ni justifier, ni condamner, ni juger. Rester impartial comme tout observateur alors nous découvrons un monde où il n'y a pas de conflits.

C'est en acceptant d'apprendre à se connaître, de comprendre les mouvements de notre pensée, de sentir que l'on observe tous nos mouvements intérieurs en provenance de l'extérieur comme de l'intérieur de soi, qu'alors nous pouvons être en méditation. C'est en observant notre façon de marcher, de respirer, de manger que nous pouvons être en méditation. C'est en observant ce que l'on dit et comment on le dit que nous pouvons être en méditation. C'est en observant notre pensée, notre ressenti de l'instant, nos impulsions de haine ou de jalousie, que nous pouvons être en méditation. Si nous en sommes conscients, alors nous sommes en méditation. *« Observer, de cette façon est une discipline fluide, libre, qui n'est pas celle du conformisme. ¹ ».*

En observant, nous pouvons être en méditation

Nicole Lavigne ■■■