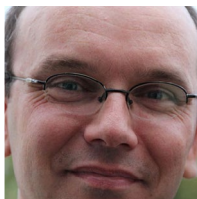


Méditation :
Etre là. Etre Ici

par Jérôme Lemonnier



Lecture audio



Je suis là. Dans la nature ou chez moi. Et je me pose. Je me mets en pause.

À l'écoute.

Extérieure d'abord. Dans une attention détendue, non crispée.

J'observe tranquillement – je ne scrute pas.

Je laisse le vu (ce que je vois) s'imposer à moi, là, ici, à l'endroit où je suis, sans «aller le chercher» en étant tendu vers lui. Non, je le laisse «venir à moi» ; c'est lui qui me rejoint, pas moi qui me projette vers lui.

Même chose pour ce que j'entends, et même pour ce que je sens. Ce que j'entends «là-bas», je l'écoute «ici». Le parfum de cette rose là-bas, je le perçois ici.

Je ramène tout «ici», à moi.
À la source de mon attention.

Recentrage.

Je ne laisse plus l'extérieur aspirer mon attention ; c'est plutôt mon attention, bien ancrée «ici», qui reçoit et accueille immobile toutes les impressions de l'extérieur. Ces impressions s'impriment naturellement «ici», sur l'écran de ma conscience. Pas besoin de m'agiter intérieurement pour les saisir, cela se fait de soi-même «ici», sans pression nerveuse nécessaire.

Je reviens donc à moi - «ici». Après tout, c'est bien là que pour moi tout se passe toujours : «ici» et nulle part ailleurs. Je me laisse pourtant si souvent entraîner, tirer, attirer hors de moi - hors «d'ici»... et c'est alors que je sens que je me perds - que je perds le contact avec moi-même. D'où déséquilibre. Dispersion.

J'accueille donc les choses de *là-bas* à partir d'*ici*. C'est «ici» que j'en ai conscience – ici que je **suis** conscience d'elles.

Du coup, «là-bas» se fond avec «ici»... la frontière entre l'extérieur et l'intérieur s'estompe. **Tout se passe «Ici» !** Ce que je considère «là-bas» est toujours perçu «ici». Il n'y a qu'Ici ! Je suis toujours Ici en fait, mais là j'y suis **consciemment**.

Impression alors que tout le champ visuel se retrouve «dans ma tête», et non plus devant. Comme si tout le paysage remplissait maintenant l'avant de ma tête, en y ayant remplacé et chassé les pensées qui l'occupaient avant. Comme si ma tête englobait désormais tout le champ visuel, avec mes yeux qui se trouveraient derrière ce que je regarde. (Une autre image possible : comme si tout l'espace visuel se projetait maintenant sur un écran devant moi, en perdant sa profondeur) Il n'y a rien que je ne vois qui ne soit pas sur l'écran de ma conscience, «Ici».

Tout est ICI !

Tout apparaît ICI !



Abolition de la distanciation.

Plus de sentiment de séparation.

Impression d'**unité** avec ce qui est !

Je vois exactement les mêmes choses qu'avant, mais je les **vis** plus fort. Je m'en sens plus proche, plus intime, plus relié. Plus en lien vivant, plus en **comme-union**. Car il n'y a plus entre elles et moi ce filtre mental qui me les «gardait à distance», pour mieux les analyser, les juger, les disséquer, au lieu de les accueillir et ressentir pleinement. Là au contraire, je prends et reçois tout sans émoussement, «fort et clair», et cela me rend... fort et clair ! Je peux alors appliquer ce regard primordial à toute chose, tous les autres objets : les perceptions de mes autres sens, mes émotions, mes pensées... **tout est vu à partir d'Ici ! Et tout se fond et se résout Ici !** Car Ici est l'ultime sujet de tout objet. Et c'est ce que je suis !

En ce Ici, recentré, ramassé, condensé (et non plus dilué, dispersé, éparpillé énergétiquement en direction de l'extérieur), je me régénère, je retrouve l'accès à ma vitalité, j'accède à nouveau à l'essence de l'Être. **«Ici» est toujours Là !** Présent. Immuable. Toujours là pour m'y ressourcer. Car Ici est ma Source. La source de ma conscience. La conscience de ma source.

Et à partir de ce «Ici», je peux être «Là».

Vraiment Là !

Pour moi-même.

Pour les autres.

Pour le monde.

Pleinement Là, présent à la vie, sous toutes ses formes.

Je suis là.

Juste là :

Ici.

Et ça suffit !