

COMMENT MÉDITER

Recueil de notes et d'instructions

par Charles Olivier

Rédigé principalement de 2012 à 2017

TABLE DES MATIÈRES

En guise d'introduction.....	p. 2
Principes généraux (par Charles Olivier).....	p.3
Notes prises pendant des cours donnés par le Centre Hatha Yoga de Chicoutimi.....	p.8
Les principales approches méditatives traditionnelles.....	p.10
Techniques méditatives spécifiques en provenance d'autres personnes.....	p.11
Techniques de méditation spécifiques créées Charles Olivier.....	p.13
Autres pistes de recherche, notamment sur le web (que ce soit par exemple en interrogeant en ce sens Wikipedia, Google, Youtube ou l'intelligence artificielle Perplexity), et ultimement d'expérimentation méditative.....	p. 15

MÉDITATION DE SOMMEIL

Principes généraux et notes spécifiques.....	p. 16
Quelques notes supplémentaires.....	p. 25
Quelques autres notes en provenance d'autres personnes.....	p.26

En guise d'introduction...

Une technique pour tous, ou plutôt une technique pour chacun ?

Certaines personnes, et cela arrive plus souvent qu'on pourrait le penser, vont essayer de vous faire croire qu'il n'y a qu'une façon de méditer... C'est évidemment faux, puisqu'il y en a à l'infini... Ce qui est sans doute vrai, par contre, c'est qu'il y a des façons de méditer qui sont pour ainsi dire plus efficaces que d'autres... Et ce qui est sans doute encore plus vrai, c'est que certaines techniques conviennent mieux à certains qu'à d'autres... De sorte que ce qui compte le plus en bout de ligne, c'est évidemment de trouver celle qui convient le mieux pour soi... Mais pour faire un choix éclairé, encore faut-il avoir devant soi un certain nombre d'options... et idéalement le plus grand nombre d'options possible ! Alors pourquoi ne pas justement en essayer le plus possible, plutôt que de se limiter à une seule ?

Principes généraux (par Charles Olivier)

Premières notions de méditation, en s'inspirant notamment du « noble chemin octuple » du bouddhisme...

- 1) Faire du ménage dans sa vie : se libérer du temps, et se libérer du stress...
- 2) Adopter des habitudes de vie saine : tant à ce qui a trait, encore une fois, à son emploi du temps, qu'à d'autres notions aussi fondamentales que le sommeil et l'alimentation, toutes ces choses étant évidemment reliées d'une façon pour ainsi dire inextricable...
- 3) Se rappeler que de réduire ses attentes est encore la meilleure façon de les atteindre... Et ainsi de pouvoir se déclarer satisfait, ou en d'autres termes heureux !
- 4) Bien entendu, cela suppose d'être en mesure de savoir en quoi au juste consistent nos attentes, et plus fondamentalement nos besoins ne serait-ce que pour être ainsi plus à même d'y répondre !
- 5) Apprendre à demander de l'aide, et plus généralement à s'entourer d'une certaine forme de communauté...

Autour du 10 février 2017

Pay attention (to what's happening inside), but in a certain, specific way... the one that is demanded, actually!...

Wonder : what kind of love is demanded ? What is the proper love counterpart ?

Septembre 2016

Voir la vie avec les yeux du Seigneur.

Laisser se matérialiser l'objet de la peur.

Accepter et laisser se faire ce qui doit être.

Dimanche, 10 juillet 2016

Méditation et ménage

Ça n'est pas plus utile et ça ne fait pas plus de sens de juger ou refuser ce qui est en soi que le désordre que l'on peut constater à un endroit où l'on doit faire le ménage, d'autant plus que c'est justement ce que la méditation est sensée effectuer, entre autres choses !...

Exposer ce qui est là au regard et à l'effet du calme et du bien-être...

Mardi, 23 février 2016

Comme la neige au soleil, sentir la peur et le stress se dissoudre sous l'effet du calme et du bien-être...

Spray love, comfort and affection over your being...

Feel the resolution, the appeasement...

Samedi, 14 novembre 2015

Mon « ancienne » technique de méditation « Vipassana-style » (!)...

1. Je reconnais mon besoin d'assistance, je m'ouvre à l'intervention divine, je demande l'aide, je reçois la grâce divine...
2. Trouver un juste milieu entre la grâce et l'intervention : suivre le chemin tel qu'il se présente, accorder ce qui a besoin d'être accordé, aller là où l'on a besoin d'aller, suivre la veine d'eau : suivre son ressenti, finalement, dans une approche de guérison, et de recherche du problème originel, et surtout de la meilleure façon d'y remédier ainsi qu'à l'ensemble de ses problèmes, soit bien sûr en suivant la voie pouvant nous être montrée à cet effet par l'Éternel...
3. Se reprogrammer : visualiser l'Être Originel que nous pouvons être à la base et au départ, dans sa perfection et dans son éternelle jeunesse...
4. Guérir toute maladie ou désordre physique que l'on pourrait avoir...

Mardi, 31 mars 2015

Ma procédure méditative actuelle (donc celle qui pouvait l'être en 2015!...)

Observation de mes sentiments et dynamiques intérieures.

Demande d'aide : je reconnais mon besoin d'aide, je demande/implore l'aide divine, je m'ouvre à l'intervention divine, et je reçois la grâce divine.

Je suis le chemin de mon ressenti.

Je visualise mon objectif, soit l'atteinte ou la révélation de mon Être originel.

Je visualise mes problèmes de santé, et je ressens et suis le chemin pouvant me mener à leur guérison.

Je me mets dans un état de service et de don de moi-même.

Je prends contrôle de mes sentiments et dynamiques intérieures.

Lundi, 3 février 2014

Dire oui à tout ce qui peut être demandé ou offert à l'intérieur...

Laisser être toute sensation ou tout phénomène ou intérieur dans ce qu'il est vraiment, dans sa propre authenticité

Guérir toute blessure ou tout malaise intérieur : le laisser se guérir par lui-même

Lundi, 9 décembre 2013

L'on peut choisir de se concentrer sur ce qui se présente, ou encore sur son propre regard... Car il n'y a pas de limite à la compassion que l'on peut y inclure....

Dimanche, 8 décembre 2013

Observer ses états intérieurs...

Tu pourras remarquer qu'à mesure que des patterns ou masques sont révélés, ceux-ci tendent à s'évanouir, et que ton regard lui-même finit par ainsi se modifier et se purifier. C'est normal, et tu n'as donc qu'à laisser cela suivre son cours...

Laisser tomber sa pudeur... Voir les choses telles qu'elles sont...

Simply breathe when your body tells you to do so...

Ne pas avoir peur de se mettre les 2 pieds dans la fange...

Just look at it, and let it be !...

Don't try to get rid of anything... Just accept it as it is, as a part of who you are...

The important is not what you are, but rather how you are with yourself...

Vendredi, 6 décembre 2013

En admettant, pour reprendre l'adage spiritualiste voulant qu'il n'y ait ultimement, dans l'univers, que deux forces fondamentales qui soient réellement à l'oeuvre, soit l'amour et la peur, et donc plus précisément, d'une part « l'Amour-Laisser-Être », et d'autre part la « Peur-Refus-Désir »...

De même, deux mentalités possibles en rapport à l'enseignement de la méditation :

- 1) Il n'y a qu'une seule vraie vraie forme de méditation
- 2) Pour un certain nombre de raisons, je me trouve à enseigner une forme de méditation, mais il existe toute une variété d'autres méthodes qui ont chacune leur utilité et leur raison d'être...

Ce qui nous ramène donc à deux façons fondamentales dont les deux forces de base peuvent se manifester :

- 1) Exclusion de toutes choses au dépens d'une seule chose
- 2) Acceptation de toute chose, tout en se permettant d'en privilégier une en particulier

Mardi, 26 février 2013

S'illuminer... en faisant la vaisselle !

Il a été dit que ce qui est en bas est comme ce qui est en haut... Et d'ailleurs, peut-on vraiment s'occuper des choses matérielles l'un sans devoir tout aussi bien s'occuper des choses de l'esprit, et vice-versa ?

Ainsi, ne dit-on pas qu'avant de savoir voler, il faut savoir marcher ?

Et pour être plus précis, comment quelqu'un pourrait-il rêver d'atteindre les hautes sphères de l'existence s'il n'a pas appris à correctement accomplir quelque chose d'aussi humble que de faire la vaisselle ?

Car comment une telle tâche pourrait-elle être effectuée sainement, si ce n'est dans la méditation ?

Et faire la vaisselle en méditant, cela ne revient-il pas à savoir nettoyer l'intérieur de soi-même aussi bien que l'extérieur ?

On dit que « tout est dans tout », mais à en juger de par le degré auquel le plus bas et le plus haut peuvent être inextricablement liés, ne devraient-on pas plutôt dire que « tout est un », plus exactement ?

Que de choses on peut apprendre en faisant la vaisselle, vraiment !!...

Mercredi, 20 février 2013

La vérité par l'expérience, l'accomplissement par l'existence

Ultimement, le véritable processus méditatif, et donc celui du cheminement intérieur, ne peut être décrit par quelque mot que ce soit appartenant au langage humain, puisque ne relevant pas de la réalité auquel ce langage fait justement référence.

Il ne peut être donc être découvert, et emprunté, qu'à travers l'expérience pure et simple de ce processus en tant que tel...

De même, pour manifester quoi que ce soit au niveau intérieur, il ne suffit pas de le dire, de le penser ou même de le ressentir : il faut le devenir, et donc l'être, tout simplement !

Dimanche, 3 février 2013

Suivre le chemin qui n'a rien à voir avec le mental, ni d'ailleurs avec la matière en tant que telle...

Jeudi, 31 janvier 2013

Deux parties à méditation : sentir, puis laisser couler...

Les deux parties peuvent ensuite se chevaucher...

Se mettre au service de son Être Intérieur ; veiller à répondre aux besoins de son enfant intérieur...

Ne pas avoir peur de se changer soi-même pour continuer d'avancer...

Samedi, 2 février 2013

Être à son affaire...

Cent fois sur le métier, remettez votre ouvrage

Le principe d'existence est un principe vivant... Il faut donc surtout le reconnaître et le considérer comme tel, puis à partir de là, le nourrir et le protéger...

Préparer un endroit chaud et accueillant pour abriter son principe d'existence, sa Flamme Divine...

Samedi, 28 septembre 2012

Recent power modes

Faire appel non seulement au Regard d'Amour envers Ce Qui Est (Vipassana), mais à la Présence d'Amour dans son ensemble, et donc tant en tant que lâcher prise qu'en tant qu'amour en tant que tel, et surtout dans son essence, et donc dans son caractère inconditionnel, et tenant de l'absolu : grâce, abandon, laisser-être

Passer du regard et de l'attention à tout ce qui est, à la pure et simple expérience de la Présence d'Amour, et à l'approfondissement et la découverte progressive et continue de celle-ci, d'un aspect à l'autre et un pas à la fois

Faire appel à son ressenti, et suivre le chemin qu'il nous indique

Aimer tous mes phénomènes intérieurs, de même que tous les phénomènes extérieurs...

Mercredi, 15 août 2012

Visualisation, intention, décision, foi

Mardi, 31 juillet 2012

Se limiter à pratiquer la méditation Vipassana ne revient-il pas un peu à ne faire rien d'autre dans sa vie que de balayer sa maison ?

Le Regard d'Amour : simplement regarder (Vipassana)

Conforter

Laisser être

...

True meditation

True meditation is not about doing or visualizing things with your mind, but about reaching a certain state...

But how could you let yourself go into any interesting state, if you don't start by actually letting go of any preoccupation or mental process to which you may be clinging ?

And most importantly : the real reward of meditation should be the achieved state in itself, and not just the benefits that may come out of it... Because indeed, if one keeps expecting, calculating and otherwise manipulating thought, how could one then pretend to really be meditating ?

Notes prises pendant des cours donnés par le Centre Hatha Yoga de Chicoutimi

Lundi, 2 avril 2018

Relâcher ce que j'observe, observer ce que je relâche...

Il faut savoir contrôler pour lâcher-prise. Lâcher-prise, c'est consciemment renoncer à effectuer un contrôle que l'on aurait autrement été en mesure de faire... à commencer de par le fait que l'on aura su prendre conscience au départ du comportement en question !...

Retrait des sens : encore là, le principe est le même... Je commence par observer, prendre conscience de ce que j'observe, puis consciemment décider d'en retirer mon attention...

Lundi, 26 mars 2018

L'esprit aide à placer, situer le corps, et le corps aide à situer l'esprit.

Le corps guide l'esprit, et l'esprit rééduque le corps.

Sois dans l'action, fais de ton mieux, puis détache-toi du résultat.

Suis la sensation...

Sens là où ça fait du bien, puis laisse-toi aller là-dedans...

Le yoga, c'est se libérer des automatismes inconscients... et pour ce faire, la première chose à faire est de faire en sorte qu'ils ne soient justement plus inconscients, ou en d'autres termes d'en prendre conscience... et ce d'autant plus qu'à partir du moment où un automatisme devient conscient, on peut en prendre le contrôle ; autrement dit, à partir de là, on peut prendre une décision, qu'il s'agisse de le maintenir ou de l'infirmier... mais jusque là, ce choix ne nous était justement pas laissé, puisque cela se faisait à notre insu...

Ces automatismes nous ont par ailleurs été transmis, pour l'immense majorité, de façon inconsciente, et donc en fonction d'autres automatismes, ceux-là de transmission... On n'est donc pas sorti du bois !...

Et c'est d'ailleurs pourquoi la méditation, et donc la prise de conscience des automatismes et phénomènes dans leur ensemble, est vouée à se voir appliquée à tout moment, et à l'ensemble des sphères et dimensions de notre vie... car à partir de ce moment, c'est justement notre vie dans son ensemble qui s'expose à se voir transformée...

Posture (asana) de la montagne : c'est le déséquilibre qui permet l'atteinte de l'équilibre..

Le yoga, c'est de mettre le mental sous le "joug" (d'où le terme "yoga" lui-même !) de la volonté et de la conscience, pour ensuite pouvoir mettre à son profit son énergie prodi-

gieuse, et s'assurer que celle-ci soit donc dépensée de façon constructive...

Lundi, 12 mars 2018

L'entraînement de l'esprit permet de mieux placer le corps, et l'entraînement du corps permet de mieux placer l'esprit.

Lundi, 26 février 2018

Sobserver, voir où on est, et décider de où on s'en va, ce qui revient donc à prendre une décision.

Le yoga, c'est d'apprendre par le corps à faire ce qui doit être fait dans la méditation.

Amour : être dans l'accueil et la bienveillance face à tout ce qui se produit (à l'intérieur... tout comme à l'extérieur !...)

Lundi, 19 février 2018

Plus tu imagines ta vie, moins tu la vis.

Ou tu es dans le mode « faire », ou tu es dans le mode « être ».

Or du moment où tu es dans le mode faire, ton corps va commencer à vivre du stress.

Inversement, du moment où l'on contemple la beauté, on ne peut qu'être dans le mode être, et cela conduit naturellement au mieux-être, et donc au bonheur.

Technique de relaxation : sentir que l'on est attiré vers le sol comme un aimant... ce qui est d'ailleurs le cas !

Lundi, 12 février

Les Amérindiens ne pouvaient voir les navires espagnols, parce qu'ils ne pouvaient même concevoir une telle chose.

Laisser couler les pensées, comme un bâton dans une rivière.

Ne pas juger, analyser ou tenter de modifier.

Les principales approches méditatives traditionnelles

Tout d'abord, comme préalable à quelque forme de méditation que ce soit, il y aura toujours différentes techniques de respiration (avec Anapana comme exemple notable).

J'ajouterais qu'il y a tout le moins deux façons de base de pratiquer la respiration méditative, soit d'une part en suivant tout simplement sa respiration « naturelle », comme c'est donc sensé s'avérer le cas d'Anapana, ou d'autre part en pratiquant la respiration contrôlée, qu'il s'agisse, tout particulièrement en yoga, d'une respiration interrompue, ou encore amplifiée.

Méditation de concentration (le zen en étant l'exemple le plus connu).

Méditation par mantra (comme par exemple la méditation transcendantale, tandis que le mantra le plus célèbre s'avère bien sûr celui du « A-O-Oum »...)

Méditation de contemplation (de paysage ou image, soit notamment celle d'un yantra)

Méditation analytique

Méditation de purification et de guérison : ressentir la sensation négative, puis la guérir...

Je décrirais la méditation Vipassana comme en représentant l'exemple le plus notable, tandis que d'autres techniques tendront à focaliser plus spécifiquement, en ce sens, sur la visualisation, qu'il s'agisse par exemple de la régression (au niveau hypnotique) ou du chamanisme.

Méditation de compassion

Méditation de rayonnement : ressentir, autant que possible, l'un ou l'autre des sentiments suivants, ou encore l'un après l'autre : Amour, Paix, Joie, Harmonie, Abondance... (etc.)

Techniques méditatives spécifiques en provenance d'autres personnes

Samedi, 21 décembre 2021

Méditation en provenance de Jean-Philippe Brébion, tel qu'expliquée par Thérèse Bélisle

Porter son attention et sa conscience sur les points de contact entre son corps et la chaise, le plancher ou le sol, la technique s'intitulant elle-même « méditation de gravité »...

Vendredi, 25 janvier 2013

Méditation « Guy Corneau » (technique de visualisation) : visualisation d'endroit, de contexte positif et relaxant...

Samedi, 30 mai 2015

Notes prises suite à différentes explication de la part ma soeur, professeur de yoga accréditée

L'un des buts fondamentaux de la respiration bloquée, et plus précisément du fait même de retenir son souffle : stimuler l'instinct de survie, de façon à se forcer l'attention à se focaliser sur un point précis, et l'empêcher ainsi de vagabonder de quelque façon que ce soit... En effet, « tu essaieras de penser en retenant ton souffle ! »...

Respiration carrée (idéale pour bloquer les pensées) : Inspire 4 secondes, retient 4 secondes, expire 4 secondes, retient 4 secondes.

Mercredi, 27 mai 2015

Notes prises au cours d'une discussion avec Steeve Gaudreault

Concentration, attention à la respiration, puis à toute chose, à tout moment...

Que (tous) les sens soient à l'affût...

Tu médites dans ton bien-être...

Ne pas chercher à être la « sommité » (!), mais la somme (de tout ce qu'on a pu connaître ou avec qui ou quoi on a pu interagir)

Assimiler, puis transmettre...

Devenir un fil conducteur...

Mercredi, 22 janvier 2014

DIY: Make a "Mind Jar" to Calm Yourself

<http://www.dumpyourfrump.com/2011/09/29/use-a-mind-jar-to-calm-yourself/>

Our Mind Jar

<http://www.herewearetogether.com/2011/06/27/another-mind-jar/>

Dimanche, 13 janvier 2013

Notes prises à partir de ce vidéo : [Andy Puddicombe: All it takes is 10 mindful minutes](#)

Regard, conscience...

Step back, look at « it » in relaxed way...

Just notice, with no judgement...

Samedi, 8 juin 2013

Méditation de transmission

<https://www.partageinternational.ca/m-ditation>

Samedi, 9 mars 2013

(How to do) **Mindfulness meditation**

In mindfulness (or shamatha, meditation), we are trying to achieve a mind that is stable and calm. What we begin to discover is that this calmness or harmony is a natural aspect of the mind. Through mindfulness practice we are just developing and strengthening it, and eventually we are able to remain peacefully in our mind without struggling. Our mind naturally feels content.

<http://www.shambhalasun.com/index.php?option=content&task=view&id=2125>

Watch every thought come and go, whether it be a worry, fear, anxiety or hope. When thoughts come up in your mind, don't ignore or suppress them but simply note them, remain calm and use your breathing as an anchor.

<http://altmedicine.about.com/cs/mindbody/a/Meditation.htm>

La MBCT (mindfulness-based cognitive therapy) vise la prise de conscience de ce mode de fonctionnement de l'esprit et favorise la construction d'une nouvelle attitude à l'égard de ces pensées et émotions. Les pensées sont alors vues comme des événements mentaux, indépendamment de leur contenu et de leur charge émotionnelle.

<http://www.cps-emotions.be/mindfulness/>

Ce terme me semble ainsi référer à une notion de base, sinon la notion la plus fondamentale à appliquer pour pratiquer ce qui peut se voir considéré comme une réelle méditation, soit une attitude de neutralité et de laisser-être envers ses formes-pensées, et finalement envers tout ce qui est.

La première définition m'emmènerait cependant à créer une autre forme de méditation quelque peu plus spécifique :

Méditation de tranquillité : calme et stabilité...

Techniques de méditation spécifiques créées Charles Olivier

Jeudi, 20 décembre 2012

Compléter ce qui est incomplet...

Fournir ce qui manque...

Guérir ce qui est blessé...

Laisser-être ce qui est...

Donner place à l'autre...

Donner naissance à Dieu...

Tout donner pour son Enfant Divin...

Vendredi, 21 décembre 2012

Souffler la « *baloune* »...

Remplir le vide...

Insuffler la vie...

Alimenter le feu... puis l'entretenir...

Ramener à la vie ce qui est mort...

Recharger la « *batterie* »...

Relever ce qui est tombé...

Réparer ce qui est brisé...

Procéder à une chirurgie énergétique...

Ne pas seulement voir, ressentir... Ne pas seulement ressentir, accomplir...

Lundi, 14 janvier 2013

Ice melting meditation...

Méditations...

d'action

de guérison

de régression

d'énergie (notamment matinale)

de compassion

de pardon

de visualisation créative (intention)

pour demander bénédiction

de gratitude

(« Méditation profonde »...)

Mardi, 15 janvier 2013

Types de méditation...

Des sens

De jouissance

De souffrance

Libre
Divine

Mercredi, 23 janvier 2013
Demande d'assistance angélique

Cessation d'existence / extinction du soi

Dimanche, 3 février 2013
Méditation de vitalité (matin)
Être prêt à relaxer au point où ça devient pratiquement une souffrance... S'abandonner complètement, au point d'en laisser même tomber notre habituelle façon d'être, notre propre conception de soi-même...

Vendredi, 8 mars 2013
Méditation du coeur : ressentir la Présence d'Amour située au niveau du coeur...

Dimanche, 10 mars 2013
Méditation de l'émotion : ressentir l'intensité émotionnelle du moment...

Samedi, 13 avril 2013
Méditation elfique : se visualiser comme étant un elfe, une fée, etc.

Mercredi, 24 avril 2013
Méditation de prise de décision
Méditation d'amour et de compassion envers corps et sensations
Méditation de service : apprendre à vivre pour un Autre

Mercredi, 18 septembre 2013
Méditation de réveil (matin) et d'apaisement (se calmer) : impliquent tous deux l'intervention d'une certaine attitude mentale et émotionnelle, l'atteinte d'un certain état, qui dans le premier cas pourrait être décrit comme le plaisir et le bien-être, et dans le second comme celui de calme et de paix intérieur...

Mardi, 31 décembre 2013
Guérir la personne blessée en soi.

Mercredi, 5 février 2014
Méditation matinale : même chose que d'habitude : il ne s'agit en effet que de laisser être ce qui se présente, en l'occurrence la fatigue, et qui en fait se trouve alors à se manifester avec pour ainsi dire un peu plus d'intensité...

Jeudi, 13 février 2014
Rituels de purification

Visualiser :
a) Globe, bulle ou boule de lumière
b) Flamme purificatrice

Inviter des guides et entités bienfaisantes
Inviter Saint-Michel et le Rayon Bleu

Mars 2014

Méditation de plaisir

Méditation sur ses qualités... et surtout sur ses défauts!!!...

Samedi, 15 mars 2014

Visualisation of benevolence..

Autres pistes de recherche, notamment sur le web (que ce soit par exemple en interrogeant en ce sens Wikipedia, Google, Youtube ou l'intelligence artificielle Perplexity), et ultimement d'expérimentation méditative

Méditation essénienne, par Olivier Manitarà

MÉDITATION DE SOMMEIL

Principes généraux et notes spécifiques

Samedi, 6 avril 2013

Quel sont donc essentiellement le principe et la finalité d'une méditation de détente?...

Apprendre à se étendre, à se laisser aller...

Apprendre à se faire plaisir, se faire du bien...

Apprendre à se relaxer, se calmer...

Se laisser porter par le flow, lâcher prise...

Just surf the inner wave...

Mercredi, 18 septembre 2013

Méditation de réveil (matin) et d'apaisement (se calmer) : impliquent tous deux l'intervention d'une certaine attitude mentale et émotionnelle, l'atteinte d'un certain état, qui dans le premier cas pourrait être décrit comme le plaisir et le bien-être, et dans le second comme celui de calme et de paix intérieurs...

Fin janvier 2016

Petit mode d'emploi pour s'endormir...

- Être dans la transformation, la conversion et en d'autres termes la réalisation, plutôt que dans la purification (qui gagne donc plutôt à être effectuée en méditation active)...
- Aller dans le sens de la douleur ; aller là où la douleur nous porte...
- Se conforter
- Suivre le confort...

Dimanche, 31 janvier 2016

Doing, or rather trying to do an active meditation during rest is as hard and fruitless as it is pointless... But a resting meditation during rest, however, is something that, if attempted, just gets done by itself !...

It is done in a way that is more unconscious and automatic : it is done in body and feeling, whereas the active meditation is more about mental and visualisation/insight...

Active meditation is about stimulation and support of the action...

Tu es alors l'agent, et il s'agit alors de répondre au besoin...

Dans le cas de la méditation de repos, au contraire, elle se fait toute seule, et il ne s'agit donc que de la laisser aller...

Finding time to meditate while solving the problem of sleep !

Just like rest has to be a part of a good active meditation, action has to be a part of a good resting meditation...

Besides, the more you learn to rest, the more you can rest in action, whereas the more you need to act efficiently, the more you can act during rest, and so the more you can rest...

La méditation de sommeil n'en repose pas moins, comme la plupart des techniques, sur une certaine forme de visualisation, tandis qu'il s'agit également d'une forme spécifique de méditation de thérapie, purification et conversion...

Tant qu'à visualiser de belles choses ou à compter des moutons, autant faire sa visualisation/action/transformation de façon constructive et régénérative, voire même à le faire de façon optimale...

Occuper l'esprit, mais d'une façon utile... voire même la plus utile !...

During the day, calm and well-being can be reinvested through action and transformation, while at night, it is the reverse, as capacity for action is reinvested into an increased resting ability...

And so, perform action and transformation, but in the spirit and modality of calm and well-being, and with calm and well-being as your goal and destination.

Anyway, in its process and essence, action and transformation is giving, and self-emptying... It can thus be done in a more active or in a more passive way, since it is the same in both.

At rest, it is thus just done in a different modality and destination... But the process and nature of action /transformation remains the same !

Mardi, 23 février 2016

Comme la neige au soleil, sentir la peur et le stress se dissoudre sous l'effet du calme et du bien-être...

Spray love, comfort and affection over your being..

Slide on the transformation of discomfort into well-being...

Feel the resolution, the appeasement...

Samedi, 27 février 2016

Laisser-être en ce qu'il est, de moi-même, en moi-même, par rapport à moi-même, à ce que je suis ; me laisser-être moi-même...

En méditation de "focus", on essaye de bien le cerner, alors qu'en "méditation de repos", on s'en fout complètement : tout ce qui compte, c'est de le transformer en repos et bien-être

Se mettre en calme et bien-être, puis se baser sur la sensation naturelle de l'endormissement, pour ensuite suivre celle-ci et la laisser faire son travail : laisser le processus d'endormissement se dérouler d lui-même...

Calmer et transformer en repos.

Faire des méditations plus spécifiques seulement par rapport à la douleur ressentie : ne le faire que dans la mesure où la douleur se trouve à se manifester.

Et là encore, ne se baser aucunement sur ce qui est là, ne pas chercher à l'identifier ou le cerner d'aucune manière.

Créer à partir de son intention (dans ce cas : calme, bien-être, repos, sommeil...) tout simplement, et laisser ensuite le processus de conversion de dérouler de lui-même, sans même qu'on n'en ait conscience.

Dès que le sentiment de calme et de bien-être est retrouvé, et surtout dès que peut ainsi se manifester la sensation naturelle du sommeil, se rebrancher sur celle-ci, et la laisser faire son travail.

Ce n'est pas quelque chose que l'on fait, c'est quelque chose qu'on laisse se faire.

Lundi, 29 février 2016

Enjoy the calm and well-being, as well as the sensation of sleep...

Remember : sleep is a natural process, and also a sensation to follow... So just let it guide you...

Dimanche, 13 mars 2016

Accepter de devoir passer par la destruction et la décomposition, la déconstruction..

Déconstruire et convertir...

Un bulldozer de plaisir...

Digérer, consumer, absorber, inclure...

Accepter la « démantibulation » (!) : accepter plus de dislocation maintenant pour avoir plus de stabilité plus tard... C'est ça, l'accès la propriété, et aussi à bien d'autres choses, dont le sommeil, justement...

Pleasure and natural process : rather than taking awarness of it and actively following it, just letting it do its job and unfold itself, without even trying to understand its nature or notice its action....

Repos, bien-être, plaisir...

Mars 2016

Pas seulement aucune visualisation ou conscience : aucun parcours, action ou contrôle...
Tout doit se faire de soit-même, et idéalement, ce n'est pas par soi-même qu'on le fait,
car on ne fait que le suivre, et se laisser porter par ce processus naturel...

...

Que rien ne soit caché, que tout soit donné...

Printemps 2016

Ne pas chercher à modifier, purifier...
Profiter, se laisser porter...
Même l'agent n'est pas le même !...

Laisse-toi guider par la sensation de plaisir, de sensation en sensation, d'image en image,
de paysage en paysage...

Pas le même (guide, agent), pas de la même façon qu'en méditation active..

Écouter le bon émissaire, et le suivre sur le bon chemin...

Début d'été 2016

The path you instinctly know how to take, even though it's never the same...

Fin juin 2016

Se laisser tomber dans les bras de Morphée...
Se laisser suivre le marchand de sable...

Mercredi, 6 juillet 2016

Plutôt que de chercher à changer ce qui est là, se laisser porter par ce qui est là, et le
laisser se changer soi-même...

Mercredi, 20 juillet 2016

It's all about being in the right state...
It's all about giving your body/soul what it wants, needs and deserves...

Vendredi, 22 juillet 2016

Same thing but just done in a way that is automatic, passive, calm, peaceful, and in other
words, more yin, more night-like, and more sleep-like !...

Samedi, 23 juillet 2016

Tout laisser se faire comme cela se fait naturellement, de soit-même, sans forcer...

La véritable base « d'action » n'est pas tant l'observation que le ressenti...

Laisser-être...

Se faufiler, se frayer un chemin...

Ce qui est important, ce n'est pas l'observation, mais le bien-être !

Se laisser porter...

Mardi, 26 juillet 2016

Distributing, allowing « les feuilles, les voiles chinois »...

Curing what needs to be cured ; bringing to light what is in the dark...

Être dans la foi...

Fin d'été 2016

Ranger son mental : put it on the shelf... or just throw it away !

Laisser s'évanouir son « self »...

Prendre contrôle de soi, mais d'une autre façon...

Changer de « self »...

Si des actions doivent se faire (ex. aller uriner) qu'elle se fassent comme si c'était en somnambulisme !...

Début août 2016

Méditation de sommeil : se fait d'elle-même, du moment où il y a de l'amour ou du confort...

Si je regarde mon fils s'endormir, je constate que si une chose en émerge clairement, au point où ça en devient d'ailleurs aussi flagrant que frappant, c'est son sentiment de sécurité...

Octobre 2016

La recherche et l'attention vont à l'encontre de la nature même du sommeil... Même si le processus spirituel est le même entre l'action et le sommeil, à un niveau très fondamental, il ne sert à rien de calculer, même que ça ne pourrait nuire davantage...

Laisser le marchand de sable venir faire des modifications à son être...

Stress : trouver son bien-être malgré, par delà, au delà...

Début décembre 2016

Se laisser guider par l'imagerie...

Lundi, 19 décembre 2016

Complètement changer de registre...

Mardi, 3 janvier 2017

Le processus est le même : ce qui change, c'est l'angle, la perspective à partir de laquelle on observe et agit..

Le climat et l'attitude...

Mardi, 17 janvier 2017

Laisser s'accomplir la volonté de Dieu

Laisser être

Ne pas chercher, mais créer...

Doing the dance...

Se mouiller, s'engager, se compromettre...

You can't just watch yourself while you're doing it...

Constater les dégâts...

Méthode ne veut pas dire contrôle...

Ne pas constater, mais décider..

Ne pas traiter, mes créer..

Sonder le confort...

Faire le tour des spots...

From the moment you try to take, you're dead...

As long as you just observe, and "recense"...

Vendredi, 20 janvier 2017

Sleep does not belong to the realm of the spirit but of the body...

Sleep is meant to be an actual rest... I mean for real !...

Février 2017

Ne pas rechercher : imposer !...

Lundi, 6 mars 2017

Juste donner (et donc calmer) et ne (surtout) pas s'arrêter pour regarder, et notamment se regarder...

L'agent n'est pas le même, et ce n'est pas soi-même : en fait, ce l'est encore moins que "d'habitude", et donc qu'en méditation "consciente"...

Mars 2017

Suivre intérieurement le chemin du sommeil, et donc celui du "marchand de sable", assez exactement comme si l'on suivait un fil d'Ariane...

Samedi, 18 mars 2017

Si ce que je vois ou que je suis mentalement correspond à l'image d'un canard, il n'est surtout pas question de commencer à lui faire dire "coin-coin"!!!... C'est vrai pour la méditation en général, et à plus forte raison lorsqu'il s'agit d'une méditation de sommeil !!!...

Dimanche, 9 avril 2017

Trouver l'antidote au mal, quel qu'il soit...

Apporter la réelle réponse au problème, la vraie guérison au bobo, soit celle dont il a réellement besoin, quelle qu'elle soit...

Parfois il peut être utile ou même nécessaire de découvrir, élucider, identifier l'identifié, la cause, la nature du mal... D'autres fois, voire même le plus souvent, ça ne sert à rien, et peut même faire perdre un temps des plus précieux, soit celui qu'on l'on peut consacrer à la réelle méditation, et donc à la réelle guérison...

When letting go, pleasure is the key... and then letting go becomes in itself a source of pleasure...

Affronter le flux, faire face au courant, à la musique...

We should treat the problems inside in the same way that we treat the problems outside : when a problem appears, we should solve it, by applying the relevant treatment, namely the one it needs, and thus commands...

The plagues of the heart must be addressed by speaking the language of the heart...

Suivre le filon...

Voir se défiler le spectacle devant soi...

Équilibrer le processus et son objet : comparaison et observation...

You gotta do it with your heart, really ! Suffering listens only to the language of the heart !

Ray of heart, lens of the heart... Welcoming, receiving, supporting with the heart... Actually taking in charge, taking in your hands...

Accompagner le mouvement...

Laisser le plaisir, la détente et le repos déferler dans toutes les directions...

Aller dans le sens de ce que j'offre, plutôt que de ce qui est là...

C'est quelque chose qui se consomme...

Surfer la vague...

Dimanche, 22 octobre 2017

Plaisir et conversion dans le lâcher-prise : surfer...

Don't look, don't try to understand : just follow...

Laisser l'énergie du sommeil dissoudre tout le reste...

À la différence de la méditation d'action, ce qui est important n'est pas ce qui est découvert, mais la force d'amour qui permet de le faire...

The modality of love changes whether you're in a sleep or active meditation... that's all !

When you understand that, it really becomes only fun to meditate... whether in an active or passive way !...

Laisser le bien-être guérir lui-même les plaies...

Que le décontracté guérisse ce qui est contracté ; que le détendu guérisse ce qui est stressé... sans que l'on n'ait nécessairement besoin pour autant de savoir au juste de quoi il s'agit...

Que la fatigue te porte...

C'est un combat de sensations... il faut donc naturellement encourager de son attention celles qui sont le plus propices au sommeil !...

Surtout pas de Vipassana pour s'endormir !!!...

Penser au bien-être et au plaisir et à ce qu'il peut t'emmener (et encore mieux, à te faire ressentir !), mais surtout, pas au corps et à ce qu'il peut éprouver, du moins si c'est moins durement inconfortable !

Et bien sûr, ne pas davantage aller dans le mental... en fait, encore moins !

Samedi, 4 novembre 2017

Retourner à la terre...

On fait des réparations...

Récupérer la saignée...

Patcher les trous...

Se dépêcher de mettre de l'époxy...

Se réchauffer auprès du feu...

Appliquer un onguent sur la plaie (virulente...)

Laisser la nature se faire...

Mardi, 23 janvier 2018

Meilleure vie, meilleure nuit... et vice versa!...

Quelques petits trucs d'hygiène de vie générale, et qu'il devient tout particulièrement essentiel de respecter, du moins autant que possible, lorsque vient le temps du sommeil...

Pratiquer l'activité physique régulière... mais la faire cesser moins 3-4 heures avant le sommeil...

Manger léger au souper, et garder idéalement jusqu'à un bon 3hrs entre le moment du souper et celui du sommeil...

Lire avant de s'endormir, et idéalement alterner entre un bouquin de développement personnel et une lecture de nature purement ludique et récréative, cette dernière devant autant que possible précéder le moment de commencement du sommeil lui-même..

Lundi, 2 décembre 2024

Barrière avec le stress au-delà; « *heart power* » pour le repousser...

La barrière elle-même : analogue à celle de la cellule : perméable : ligne de transmutation, de manière à calmer et laisser-être, mais de façon essentiellement inconsciente et automatique...

Le donjon : énergie naturelle de bien-être et de relaxation, relative à l'endormissement, et se trouvant en fait à non seulement en émaner, mais à constituer l'essence même de ce processus en tant que tel

Quelques notes supplémentaires...

Mardi, 29 novembre 2016

Foi et lâcher-prise...

Novembre 2016

Me rassurer, calmer...

Musique, ambiance détendue...

Following the sandman and no other...

Setting oneself to rest...

Suivre le plaisir...

Les sensations corporelles de bonheur et de plaisir : voilà ce qu'il faut rechercher, retrouver et suivre !...

Mardi, 1er novembre 2016

Even though the process is essentially the same, the emphasis shouldn't be on what to see but on what to give.

Prendre l'offensive en compassion.

Quelques autres notes en provenance d'autres personnes

Mercredi, 25 janvier 2017

Notes prises au cours d'une rencontre avec Annie Pednault

Comment dormir...

- Ne pas rester au lit si l'on ne dort pas.
- Ne pas rester plus de 30 minutes dans son lit, si l'on fait de l'insomnie.
- Lire
- Toujours se lever à la même heure
- Ne pas manger moins de 3 heures avant
- Pas d'activité physique au moins une heure avant
- Pas d'alcool
- Restriction du sommeil : se coucher disons une demi-heure ou une heure plus tard, mais se lever à la même heure.
- Attendre la somnolence avant d'aller au lit.
- Thérapie cognitive pour réduire l'anxiété, et thérapie comportementale pour favoriser l'endormissement en tant que tel.
- S'équiper de stratégies de détente et de relaxation.

Février 2017

Notes tirées du livre « Moins de sucre », à la recommandation de ma sœur, et représentant tout autant de « trucs » sensés favoriser l'endormissement...

- Au moins 20 minutes de soleil par jour (et ou vitamine D)
- Bouillotte
- Mélatonine
- Magnésium
- Vitamine B