

Bonjour,

Au moment où j'écris ces lignes, je suis encore au Mexique mais lorsque vous les lirez, je serais (si tout s'est bien passé) en France - pas chez moi encore mais sur le sol français. Je trouve ça assez génial de créer ce pont dans l'espace temps entre vous et moi .

Cette semaine, j'aimerais vous parler de ma pratique de la méditation ou plutôt de mon absence de pratique pendant ces trois derniers mois...

Cela fait des années que je médite. Au départ, j'utilisais le temps de la préparation du repas du soir (quand ça cuisait) et je m'installais sur mon coussin pour m'adonner à ce moment de communion (n'ayons pas peur des mots) entre moi et le reste du monde ! Cela durait généralement 5 minutes. Et au début, ce n'était pas très régulier : parfois, je ne mangeais pas chez moi, parfois j'oubliais, parfois je ne cuisinais pas ou alors il y avait des gens à la maison (ce qui était souvent le cas lorsque j'ai commencé).

Et puis, parce que je voulais vraiment installer cette activité dans ma vie quotidienne - parce que je sentais que cela me faisait un bien fou (une sorte de nettoyage de l'esprit en profondeur, dont j'avais grand besoin) - j'ai changé mes habitudes. Je devais trouver un moment immuable dans ma journée, quelque chose qui avait lieu tous les jours quelles que soient les circonstances extérieures.

Dans mon cas, c'est le café et l'écriture. Tous les matins, qu'il pleuve, qu'il neige, qu'il vente, que je sois en forme ou malade, que je me réveille d'une très petite nuit ou d'une très longue, je bois un café en écrivant pendant une dizaine de minutes. J'ai commencé le café matinal à 17 ou 18 ans et je me suis embarquée dans l'écriture d'un journal depuis 20 ans environ, à une période de ma vie où cela n'allait pas très fort. Là encore, cette pratique a évolué dans le temps. Aujourd'hui, c'est 10 minutes chaque matin.

Mais revenons à la méditation et à la raison pour laquelle je vous en parle aujourd'hui. Depuis plusieurs années, elle fait partie de ma routine matinale et prend place après le café mais avant le début de ma journée de travail - comme un échauffement, en quelque sorte. Grâce à elle, je prépare mon esprit et mon corps à fonctionner. Ces quelques minutes, au cours desquelles je me laisse totalement aller à l'inattendu - lié à l'ancrage que je choisis en amont - libèrent ma tête.

Pourtant, cela fait trois mois que je n'ai pas médité et je ne comprends pas vraiment pourquoi le Mexique m'a fait cet effet-là. Durant ces 10 dernières années, j'ai voyagé, je me suis parfois retrouvée entourée de personnes ou dans des conditions matérielles qui s'opposaient en apparence à la pratique de la méditation et pourtant, j'ai tenu le cap et n'ai jamais interrompu mon cycle (une seule fois, lorsque je me suis fait opérer du cœur mais j'étais totalement dans les vapes alors ça ne compte pas ).

J'ai recommencé ce matin... Deux jours, donc, avant de prendre mon avion pour la France. Bizarre, bizarre. Et j'ai choisi un ancrage facile, qui me sauve la vie à chaque fois que je suis un peu perdue et que j'ai besoin de m'éloigner de mes pensées : les bruits de l'environnement.

Et je peux vous l'avouer : j'ai adoré. Comme à mes débuts, je me suis sentie toute neuve à la fin de ma séance, prête à passer une super journée. J'avais peut-être besoin de cette interruption, en fait. Peut-être que ma pratique s'était "automatisée" en quelque sorte, sans que je m'en aperçoive. J'avais peut-être besoin d'un coup de torchon pour tout dépoussiérer.

Si vous avez envie de vous initier à la méditation (et à la cohérence cardiaque), j'ai conçu un atelier en ligne d'une semaine pour vous donner toutes les bases dont vous avez besoin. Il coûte actuellement 47 euros avec un bonus que je vous laisse découvrir [sur la page du programme](#).

La semaine prochaine, pour fêter l'arrivée de Noël, je vous prépare une surprise. Mais en attendant, je vous souhaite une très bonne semaine.

Marie