

Fiche exercice

MÉDITATION DE LA MONTAGNE



Installez-vous en position assise. Le dos bien droit, les épaules loin des oreilles. Vous pouvez vous installer sur une chaise ou sur un coussin de méditation.

- Fermez les yeux et commencez à vous centrer sur votre respiration. Observez votre respiration qui entre et qui sors. Sans essayer de modifier quoi que ce soit. Simplement en laissant faire. Élargissez votre attention à tout votre corps. Observez votre corps immobile, digne et droit. Portez une attention particulière sur l'ancrage de vos pieds dans le sol, les sensations de contact entre vous et votre support. Et à chaque respiration ancrez vous de plus en plus dans l'instant présent. Juste ici, juste maintenant.
- Visualisez maintenant une montagne.
La plus belle montagne que vous connaissez ou que vous imaginez.
Observez sa cime majestueuse s'élevant dans le ciel, sa large base ancrée dans le sol, ses versants plus ou moins pentus, sa forme générale.
Notez comme elle est massive, splendide, de loin comme de près.
- Observez cette montagne de plus en plus près...de plus en plus près...jusqu'à imaginez que vous fusionnez avec cette montagne. Jusqu'à intégrer cette montagne à votre propre corps. Vous et la montagne ne faites qu'un. Assis ici, vous partagez la massivité, l'immobilité de la montagne. Vous devenez la montagne ancrée dans votre posture assise. Votre tête devient la cime majestueuse soutenue par votre corps représentant un socle solidement enraciné dans le sol ou dans la chaise.
- À présent vous devenez attentif à la courbe du soleil. La luminosité change, la température varie. La nuit succède au jour et le jour à la nuit. Mais peu importe, la montagne reste simplement assise, expérimente le changement à chaque instant en demeurant toujours la même. Elle reste immuable malgré les saisons qui s'enchaînent. Parfois la montagne se voile de nuages et de brouillard, subit les pluies gelées, le vent et la neige. Parfois au contraire les gens peuvent venir voir la montagne et s'extasier sur sa beauté. À d'autres moments ils peuvent regretter qu'il y ai trop de nuages. Rien de tout ça n'affecte la montagne qui en toute circonstance reste elle-même. Les nuages peuvent apparaître et disparaître. Les touristes peuvent l'apprécier, l'ignorer ou planter des pics à glace dans ses flancs. La magnificence et la beauté de la montagne ne change en aucune façon. Que les gens la voient ou non, qu'il fasse beau ou non, elle demeure assise, ancrée, elle-même. Quand vient le printemps les animaux la visite, les ours poussent et la neige fond. Qu'importe, la montagne reste immuable, observant simplement ce qui se passe à la surface sans que cela ne change son assise.