MÉDITATION du SOURIRE INTÉRIEUR

Avant-propos

Il existe plusieurs modèles de cette méditation. Nous présentons ici une version originale qui veut rester simple, mais approfondie.
Le premier principe à examiner concerne la nature du sourire intérieur, qui est différent du sourire extérieur.
Le sourire extérieur est une réaction envers notre entourage. C'est un échange rassurant de bonnes intentions. Un signal automatique de bonne énergie positive. C'est l'huile qui fait bien tourner les rouages sociaux, un gage de paix. Et parfois plus, il peut être un message d'amour témoignant de nos meilleures intentions (on l'espère.)
Cette excellente positivité que nous affichons joue son rôle en dehors de nous, comme une monnaie d'échange. Elle est un flash, universel, qui provient de notre énergie interne.

Le sourire intérieur a la même source mais il joue son rôle au contraire en se dirigeant vers l'intériorité de notre être.
C'est là qu'il naît et là qu'il agit.
Mais comment ?
Le sourire intérieur naît de l'Energie Originelle qui nous a créés et qui reste présente au fond de nous. Cette énergie est celle que nous possédions avant notre naissance, elle est de l'énergie qui vient du ciel.
Elle est visible et fascinante dans la pureté des petits enfants. Ils sont encore presque entièrement dedans, comme le montre leur sourire spontané.

Les difficultés de l'existence et la formation de la personnalité rendront ce sourire beaucoup plus rare par la suite, mais l'Esprit Originel demeure présent au fond de nous, au fond du cœur profond.

Le deuxième principe à examiner concerne le pouvoir de cet outil surnaturel.
Il est possible de s'en servir pour notre développement spirituel, puisque c'est un lien entre nous et le divin.
Nous pouvons utiliser son énergie pour modifier l'état de notre propre énergie. Nous pouvons puiser dans le sourire pour rétablir des structures mentales et émotionnelles en souffrance. Nous pouvons lui faire libérer des blocages qui ont défié d'autres formes de thérapie, si nous y allons avec la concentration appropriée.
Le sourire intérieur peut agir dans le mental et influencer l'inconscient si difficile à atteindre. Il agit sans forcer, par sa simple présence car il ne suscite pas de conflit, ne cherche pas à attaquer une résistance. Il agit sans agir, facilite la transformation des énergies négatives et bloquées.

Dans cet exercice, nous utilisons à chaque étape le sourire intérieur pour retrouver notre *nature innée*, c'est-à-dire les qualités spirituelles qui étaient les nôtres dès notre naissance. Elles ont le pouvoir d'agir pour notre développement spirituel en transformant les qualités négatives d'origine terrestre. Le but est de rénover et harmoniser notre être spirituel, cette partie de nous qui est plus authentique que notre corps visible.

Souvent cette méditation est présentée avec un long cheminement le long des méridiens, ou des structures physiques comme les glandes, les intestins, la colonne vertébrale etc.
Ici nous nous concentrons seulement sur les cinq organes principaux, car eux-mêmes sont reliés à toutes les autres structures de l'être, du corps au mental à l'esprit. Il suffit donc de se concentrer suffisamment sur chacun des organes pour atteindre l'ensemble des composants.

Chaque fois que la méditation est effectuée, elle est un retour vers notre condition innée, en rejetant les corruptions ou déficiences que nous attrapons dans la vie de tous les jours ou qui sont inhérentes à notre condition terrestre.
Dans ce travail sur soi nous reprenons ici le trajet utilisé en médecine pour rétablir la santé suivant l'action que les organes exercent les uns sur les autres lorsqu'ils sont déréglés.
C'est aussi le processus qui se produit subtilement au cours des très longues méditations.

Les cinq organes principaux sont les masses qui stockent de l'énergie : le foie, la rate, le cœur, les poumons et les reins. Ils sont associés aux cinq forces de base qui régissent l'univers, connues sous les noms symboliques de Bois, Feu, Terre, Métal, Eau.
Bois : est à rapprocher de la notion d'électromagnétisme, Métal : à rapprocher de la gravité, Eau et Feu se rapprochent de forces nucléaires. Ainsi peut-on mieux comprendre les notions

imagées mais exactes des anciens en les rapprochant de nos conceptions récentes. (Exemple, le terme Bois signifie cette force invisible omniprésente qui pousse la végétation à s'étendre sans cesse.)
Terre, est une force centrale unificatrice qui soutient et stimule les autres, le terrain sur lequel la partie se joue. Dans la cosmogonie chinoise, Terre signifie toute matière dans l'univers.
(Ces forces existent avant même la manifestation du monde.)

La pratique

Le texte est fait d'abord de l'explication pour chaque partie, qui est suivie d'un temps de pratique du sourire ciblée.
La méthode repose sur le fait que chacun des cinq organes principaux est aussi composé d'une partie psychique qui s'exprime dans des sentiments, des émotions ou des qualités morales. L'ensemble de ces entités psychiques s'intégre en un tout qui fait notre conscience complète.

Reprenons quelques conseils traditionnels pour la méditation, de façon générale :
Dans n'importe quelle position de méditation (assis, couché…)
Main gauche par-dessous l'autre pour les hommes, main droite par-dessous l'autre pour les femmes, les mains posées sur l'abdomen, le bout de la langue en contact avec le palais, les yeux clos ou mi-clos, respiration naturelle par le nez.
Ne pas faire monter de tension, demeurer dans un équilibre relaxé.

La pratique du sourire :
Laissons le sourire se créer naturellement, sans le forcer. On centre l'attention sur un organe, et on y envoie le souffle (à l'expiration) même temps que le sourire et éventuellement une visualisation.
Si on trouve difficile à obtenir le sourire intérieur, constater que l'intention de sourire le fera apparaître. En tout cas, conserver un sentiment de bienveillance et compassion.

Thème :
L'organe Terre :
Le centre du corps, la Rate,
L'intention véritable

Concentrons-nous sur la rate, un peu à gauche au-dessus du nombril.
Cherchons dans l'esprit de la rate, qui est notre conscience personnelle, le point profond où se trouve notre *intention véritable*.
Pensons-y comme la partie la plus intime de nous-mêmes, notre plus parfaite sincérité.
Peut-être la verrons-nous comme une petite flamme, une lueur d'étoile peut-être, une petite lumière…ou un simple ressenti.

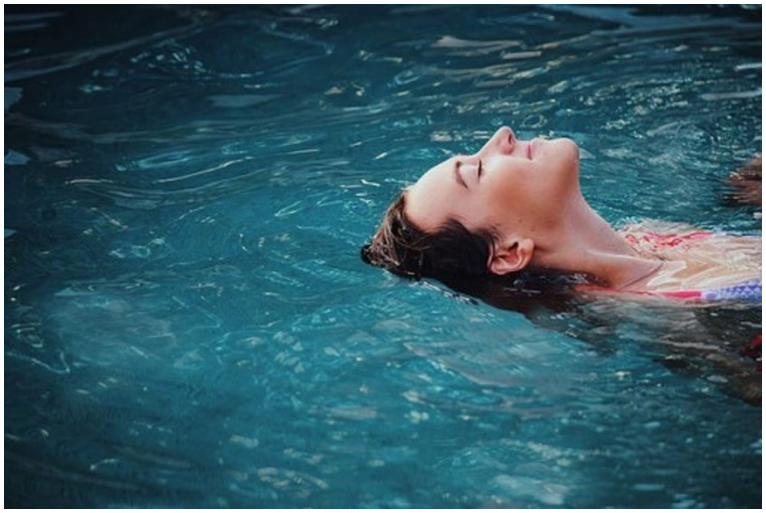
Quelle que soit l'image que nous nous en faisons, sourions à ce petit joyau pour le renforcer. Sourions à l'engagement qu'il représente, c'est ce qui est le plus nous-mêmes vis-à-vis du monde. C'est le moment de décider de ne jamais le trahir, rendons-le assez fort par la grâce du sourire pour qu'il soit avec nous, et qu'il soit le plus fort dans les moments de décision critique. Qu'il soit la force nous permettant d'être sûrs et déterminés là où souvent la fermeté nous lâche. Restons fidèles à notre plus réelle sincérité, qui vient du plus profond du cœur, et non pas de quelque enseignement appris.
Alors sourions-lui, sourions pour le rendre invincible, impérissable, sentons la douceur du sourire lui donner une assurance comme surnaturelle que nous saurons retrouver au besoin. Notre intégrité qui nous permettra de rester fidèlement maîtres de nos décisions.

1 ⟶ *Moment de concentration, au-dessus du nombril, sourions à la Rate, à sa petite lumière, sentons l'énergie du sourire et du souffle éveiller et renforcer notre intention véritable.*

Thème :
L'eau et les Reins

La pure intention véritable se dirige naturellement vers nos reins, le domaine de notre vitalité sexuelle symbolisée par l'eau. Son intégrité bouleverse l'épaisseur des émotions troubles et négatives qui ont pu s'y ancrer. Elle transforme l'asservissement des attaches confuses ou

malsaines, son sourire les change en saine vitalité. L'eau était claire comme du cristal, mais elle est devenue boueuse, il faut lui rendre sa nature lucide.
Retrouvons la saine vitalité de notre être énergétique premier, l'essence cachée du corps, qui comprend les satisfactions et les pures passions de la vie. Nous serons bien dans notre peau.
Sentons la lumière souriante remplacer les noirs excès par une sagesse, faite de calme, de silence, de douceur. La pulsion aveugle est maîtrisée. Prenons le temps d'apprécier le parfait équilibre de la saine vie du corps, échangeons le délire contre la solidité.



Notre heureux dynamisme vital s'exprime dans la rationalité, la perception claire, la douceur, la compréhension de soi.
Il dissout la peur, l'insécurité, le sentiment de solitude.

Quand l'intention se renforce et devient permanente, elle devient volonté, la force psychique des reins.
Que notre détermination soit constante comme l'eau, qui ne change jamais de direction : elle va vers la mer et finira par l'atteindre quels que soient les obstacles rencontrés.
L'esprit des reins, cette sagesse éclairée est une clarté qui prolonge et amplifie l'intention véritable. C'est notre la base de notre mental, notre capacité de voir et de comprendre.
On peut la voir comme la pure clarté de la lune sur l'eau. C'est la manifestation de notre mental pur, réfléchissant la lumière du cœur comme la lune reflète celle du soleil.

(Dans chaque étape, on ne se soucie pas des énergies négatives qui sont éliminées. Spontanément elles disparaissent parce qu'elles sont remplacées par la nouvelle énergie. C'est sur celle-ci que le sourire se concentre. Concentration signifie une seule idée à la fois.)

2 ⟶ *Moment de concentration en plaçant les mains et le souffle au niveau de l'abdomen, sourions à nos Reins, pour accroître la clarté mentale, visualisons la lumière argentée de la lune qui envahit tout le corps, et sourions à un mental clair et pur.*
Éveillons la clarté de notre sagesse intérieure.

Thème :
Le Feu du Cœur

La vague fraîche de la claire sagesse est attirée par de l'agitation dans la tête et dans le cœur.
C'est là que s'active l'intense activité de l'intelligence : pensées, réflexions, questions, calculs, recherche de solutions, remue-ménage des connaissances, etc.
C'est là que déboule l'incessant courant des émotions et préoccupations.
Ça chauffe dans le cœur, l'esprit est agité par ses multiples plaisirs et déplaisirs. Ça s'excite parfois tellement qu'on en vient à détester les autres ! On devient impatient arrogant ; ils marchent sur nos plates-bandes, ils froissent nos egos si parfaits et si sensibles !

(Le cœur réunit les fonctions psychiques de tous les autres organes, et constitue ainsi la conscience complète du corps. Il contient les fonctions de l'intelligence dans le cerveau et celles de l'affection dans l'organe.)
.

Le mental pur nourri par les reins permet au cœur de changer de registre.
Laissons arriver la claire sagesse dans ce cœur agité, elle peut calmer le courant continu des pensées, la soif de connaissances et d'ambition.
L'esprit, libre, dégagé le plus possible de toute occupation, nous rapproche des perceptions intuitives qui permettent, beaucoup mieux que la logique ou les émotions, de distinguer le bien du mal.
Nous quittons l'esprit logique d'intelligence et de réflexion pour retrouver son origine première, la conscience aimante et joyeuse, sa nature originelle qui s'est perdue dans les épreuves et contrariétés de l'existence.

Elle peut dissoudre l'impatience, l'arrogance, la haine, la cruauté pour retrouver une conscience élargie, plus ouverte.
Elle fait entrer dans ce cœur agité ou borné la reconnaissance d'autrui, l'acceptation et le souci des autres, l'empathie, la joie et l'harmonie dans les relations.

Dans les cas où les dures déceptions de la vie nous ont donné un cœur de pierre, froid comme de la glace, lorsqu'il n'y a plus d'espoir, d'amis, de sympathie, le sourire peut ranimer la chaleur du cœur. Comme les flammes d'un feu de bois, il peut consumer les ressentiments amers. Laissons tomber les déceptions et les meurtrissures. Regardons nos expériences cruelles brûler comme des bûches et partir en cendres et en fumée. Sourions à notre cœur meurtri, sourions à nous-mêmes pour nous pardonner, pour nous aimer, et ainsi pardonner aux autres.

3 ⟶ *Moment de concentration, sourions à notre Cœur, au centre de la poitrine, pour ressentir, éveiller et développer l'harmonie dans les relations.*
Sourions à l'image d'un feu de bois, envoyons-lui notre souffle, afin qui purifie et revitalise le cœur. Sentons revenir le goût sincère d'aimer.

La conscience aimante du cœur exige que l'état de toute chose soit le plus parfait possible.
Elle est attirée par le souffle des poumons.

Thème :
Le métal et les poumons.
Accompagnons le sourire à partir du cœur pour couvrir les poumons.
Là, nous sommes reçus par un vaste soupir. Le gros poids sur la poitrine, c'est celui de l'empire des sens.

En effet, l'âme du poumon représente l'instinct animal, les désirs des sens, et la pulsion de survie.

Les organes des sens génèrent des émotions qui se manifestent dans les autres organes (colère, joie, anxiété, concupiscence, affection, peur, choc..) car chacun des cinq organes principaux contient la présence des cinq autres.
Ces esprits du poumon sont négatifs car ils tendent à s'expriment dans la passion excessive, recherchant le maximum de plaisir. On les appelle des « voleurs » parce qu'ils épuisent la bonne énergie.

La chaude énergie du sourire du cœur va transformer ce résultat désastreux. Elle dissout les émotions régnantes : sentiment d'indignité, de culpabilité, la désillusion, la dépression, la tristesse, le chagrin…

L'harmonie qui vient du cœur suscite le retour à l'ordre, la récupération de la disposition première du poumon, qui est la droiture. Sourions à la droiture du poumon, elle est la force de l'intention véritable, elle a la capacité de transformer le métal en or spirituel.

Sourions et sentons que le poumon accepte la discipline de la droiture, qu'il amasse toute l'énergie nécessaire pour agir conformément à sa vraie disposition. Qu'il nous permette sans faillir de trouver la bonne direction, de vivre dans la correction à tous égards. Vivre avec des principes aussi solides que du métal.

4 ⟶ *Moment de concentration sur la poitrine, sourions au Poumon. Notre souffle absorbe un flot d'énergie universelle pour éveiller et développer la droiture. Sentons-nous fondre entièrement dans une lumière blanche de la plus pure énergie.*
Qu'elle anime notre vie, nos actions, notre développement spirituel.

Thème :
Le Bois et le Foie

La brillante droiture du Poumon se trouve attirée par ce qu'il connaît bien, le laisser-aller, la complaisance qui règne au-dessous du diaphragme, chez son voisin le Bois du Foie.
La complaisance est la mauvaise façon de s'aimer soi-même, celle qui conduit à se permettre un peu tout, en encore un peu plus de tout.

En fin de compte, elle amène à se heurter, elle conduit à l'irritabilité, au ressentiment, à la colère, la jalousie. Disons adieu à ces problèmes.

En effaçant cette gentillesse trompeuse, la droiture sincère va ressusciter la bienveillance pour tous qui est la propre nature innée du foie, avec son lot de compassion, de générosité et de patience.

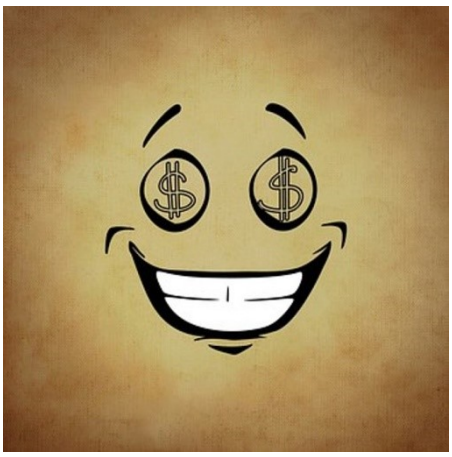
Que notre bienveillance reste aussi persistante que la ténacité des arbres toujours verts. Ils résistent aux intempéries hivernales, croissent et se maintiennent imperturbables. Le sourire nous connecte avec la bienveillance immuable de l'esprit originel, la racine même de notre être.
Qu'elle soit une douce brise qui touche tous ceux qu'elle rencontre, passe par-dessus les fossés de la méfiance, quelle délie les nœuds de la communication impossible.

5 ⟶ *Moment de concentration : Sourions au Foie, envoyons-lui un souffle qui absorbe le Qi du ciel, sentons le Foie diffuser ce courant de bienveillance dans tout le corps pour éveiller et développer notre propre bienveillance ; notre bonheur est le bonheur de tous.*

La bienveillance universelle est celle du ciel et de la terre, guidons notre sourire vers notre terre à nous.

Thème :
La Terre de la Rate

La bienveillance souriante se dirige vers son contraire, qui l'attire. Retrouvons dans la Rate, son aspect de cupidité, le dernier défaut au monde à être éradiqué.



C'est la pulsion qui nous a chassés du paradis terrestre. Avidité d'argent, mais aussi, de pouvoir, de renommée, de savoirs, de bouffe, de possession sur les choses et sur les personnes, avidité, tout le malheur de l'humanité est concentré dans cette pulsion : le désir qui ne connaît pas de limites.

Si nous n'avions pas des pièces de monnaie collées sur les yeux, nous serions capables de voir que la bienveillance universelle déverse sur notre terre toutes les formes d'abondance. Au lieu de bien les gérer, nous créons des privations.
La cupidité régnante prive l'ensemble des gens, les masses miséreuses naissent en réaction aux privations qu'elles subissent, puis redeviennent les proies des ogres goulus.
Vivre dans la bienveillance nous délivre et ne nous contraint plus à demeurer dans le souci, l'obsession, le doute, le regret, le remords.

Si nous avions toujours su partager, l'humanité vivrait à la pointe du bien-être matériel, émotionnel et spirituel.

Si notre sourire bienveillant nous apporte ce genre d'intuition, alors, faisons notre part du colibri, et faisons naître au sein de notre terre la dernière vertu, celle d'une stable et loyale confiance. Que notre intention sincère de bienveillance envoie ses vibrations de partage, d'ouverture, de justice, d'équité, pour faire renaître sur la terre sa beauté et son abondance, comme notre exercice de méditation fait revivre notre propre nature originelle.
Concentrons-nous au centre de notre être, au-dessus du nombril.

6 ⟶ *Moment de concentration : sourions à la Rate au centre de notre corps, pour éveiller notre capacité de vivre dans la confiance sereine, retrouvons notre intention véritable. Envoyons-lui notre souffle, sentons qu'elle nous met en union avec la nature spirituelle, toute l'énergie du monde, et l'humanité.*

Pour terminer,
Il est conseillé de faire quelques tours avec les deux mains superposées sur l'abdomen, par exemple neuf tours dans un sens et neuf dans l'autre pour y sceller l'énergie accumulée et éviter un trop plein dans le haut du corps.

Conclusion

Il est coutume de représenter les sages en train de sourire. En poussant suffisamment loin leur développement, ils sont parvenus à intégrer leur nature spirituelle innée avec leur vitalité corporelle. Ils ont alors dépassé la simple condition humaine,
Par conséquent, aussi pénible que soit leur fardeau terrestre, ils sont parvenus à le sublimer. Ils sont devenus capables de vivre dans le monde sans en être affectés, parce que leur vie est déjà dans le ciel en grande partie.
Ils sont dans l'état d'unité avec l'essence (=la partie invisible) du ciel et de la terre.
Ils vivent dans une joie profonde et spontanée.
La conscience qui se développe ainsi est faite de simplicité, de stabilité, d'équilibre, de neutralité ; cet état peut devenir notre état de conscience habituel.

Les sages sont représentés dotés d'une grosse bedaine signifiant qu'elle contient les malheurs et les désirs qu'ils ont dépassés, mais aussi tous les malheurs du monde qu'ils contribuent à soulager.

Le processus est que lorsqu'on change soi-même, notre monde autour de nous se trouve aussi changé. Notre champ d'énergie personnel (mental) fait partie du champ d'énergie cosmique (mental universel). Les changements qui se produisent dans notre conscience se répercutent autour de nous.
Ainsi la meilleure façon d'aider le monde sans aucune lutte extérieure est-elle de se développer soi-même.

CÔTÉ PRATIQUE,

La pratique restaure notre nature spirituelle, mais améliore aussi notre condition physique.
Ainsi nous trouvons-nous changés. Comme dans tout travail sur soi efficace, nous nous délestons du poids de nos défauts, et du danger que la négativité contient. Si elle reste enfouie dans l'organisme, elle finira par ressortir sous forme de maladie ou de karma malheureux.

En cas de besoin, il est possible de ne faire qu'une seule ou quelques-unes des étapes de la méditation.
Cet exercice est utile comme un viatique que l'on garde en soi pour le retrouver un moment n'importe où.
Une dizaine de minutes peut suffire, ou bien il peut donner lieu à une pratique plus poussée selon nos dispositions.

© jean-marie Paglia.
Remerciements à Pixabay pour les images.