

Les 4 Forces

MÉDITTEUR AVEC LISA LAKHDIM



Quatre appuis pour entrer en méditation de Pleine Conscience.

Méditer, ce n'est pas stopper ses pensées, c'est accepter ce qui est déjà là, dans l'instant présent.

Et pour y parvenir, on a besoin d'aide, on a besoin de points d'appui.

Voici les quatre que j'enseigne en premier:

- | | |
|----|---|
| 01 | L'écoute * Première force |
| 02 | L'assise * Deuxième force |
| 03 | La respiration * Troisième force |
| 04 | L'ouverture * Quatrième force |

Première force

01 - L'Écoute

On commence très simplement. On va juste écouter. Et la bonne nouvelle avec cette force, c'est que tu ne peux pas la rater.

Si un son est là, tu l'entends, C'est un fait ! Tu n'as pas besoin de fabriquer quelque chose, de faire un effort, de réussir à écouter, tu entends déjà.

Le son arrive avant même que tu aies eu le temps de penser. Avant que ton mental dise « c'est agréable », « c'est dérangeant ». Il passe à travers tes filtres habituels du mental. C'est un peu comme la musique qui nous atteint à un endroit plus direct que la pensée.

L'écoute te rappelle aussi une chose : Il n'y a rien dans notre intelligence qui ne soit d'abord passé par nos sens. Nous ne sommes pas seulement une tête qui pense. Nous sommes un corps qui perçoit, qui reçoit, relié au monde. .

Deuxième force

02 - L'Assise

La deuxième force, c'est l'assise. Et l'assise, c'est le corps.

On pense parfois que méditer, c'est surtout calmer l'esprit, contrôler ce qui se passe à l'intérieur. Mais méditer, c'est aussi se rappeler qu'on a un corps.

Et même plus que ça : habiter le corps que l'on est aujourd'hui.

Ce corps nous relie au monde par les sens, à la vie par le souffle, à l'instant par les sensations.

De nos jours, on abîme parfois notre rapport au corps, on ne l'écoute plus. L'assise devient alors un lieu d'apprentissage, un lieu où l'on entre en amitié avec soi.

Voici quelques repères pour t'installer :

- Pose-toi au milieu du coussin ou de la chaise.
 - Au sol, les jambes peuvent être croisées. Sur une chaise, les pieds sont à plat. Garde un angle ouvert entre le buste et les jambes.
 - Laisse la colonne s'élever, comme si le sommet de la tête était attiré vers le ciel.
 - Les mains se déposent sur les cuisses, les coudes légèrement pliés, les épaules relâchées.
 - Pose le regard devant toi, puis baisse légèrement les yeux, sans rien fixer. Au début, tu peux fermer les yeux.
 - Relâche la mâchoire, qui porte souvent beaucoup de tension.
-

Troisième force

03 - La Respiration

Le souffle est un appui simple, parce qu'il est toujours là. Tu l'emmènes partout. Il ne cesse jamais.

En méditation, il n'y a rien de spécial à faire avec lui. On observe simplement ce mouvement, sans chercher à respirer différemment.

La respiration dit aussi quelque chose de ton état intérieur. Elle est comme un portrait de la vie en toi. Quand tu es tendue, elle change. Quand tu es apaisée, elle change. Mais ici, on ne la contrôle pas, on ne l'analyse pas. On la laisse être, telle qu'elle est.

Et dans le souffle, il y a une forme d'oubli de soi. On ne se surveille pas, on ne commente pas. On se laisse porter. On apprend à faire confiance au corps. Parce que le corps sait respirer, le corps sait vivre.

Quatrième force

04 - L'Ouverture

La quatrième force, c'est la capacité à s'ouvrir à ce qui est là, à l'instant T. Même si ce n'est pas ce que l'on avait prévu, même si ce n'est pas confortable.

Pendant quelques instants, on arrête de faire le tri. On arrête de juger ce que l'on vit, de vouloir le changer, de vouloir le contrôler. On fait l'expérience de ce qui est là, tel que c'est. Peut-être du calme, de l'ennui, de la fatigue. Peut-être un voisin qui commence des travaux juste quand tu voulais méditer, et l'agacement qui monte. L'ouverture nous invite à accepter.

Ce n'est pas devenir indifférente. C'est accepter de sentir ce qui est là sans vouloir aussitôt le modifier. Et surtout, sans culpabiliser de ce que l'on vit. C'est l'expérience de ce moment, il se passe ce qu'il se passe.

Et pendant quelques instants, on se fout la paix. Il n'y a pas d'objectif dans la méditation, mais il y a des fruits. Et celui-ci est l'un des plus beaux : apprendre à vivre ce qui est là sans se perdre dans le contrôle, la lutte ou la culpabilité.

Expérience Guidée

Ces quatre forces ne sont pas des étapes, il n'y a pas de bon ordre à suivre.

Tu peux commencer par l'écoute. Revenir à l'assise, Sentir le souffle. T'ouvrir à ce qui est là. Puis recommencer, autrement.

Ce sont des appuis pour revenir, encore et encore, à l'instant présent.

Dans cette pratique, il n'y a rien à réussir. Et tu ne peux pas te tromper.

Tu veux faire l'expérience de ces 4 forces, guidée par ma voix ?

Je t'ai préparé un audio disponible sur cette page. Tu te laisses porter, et tu fais l'expérience.

Puis je t'invite à pratiquer sans ma guidance.

Là est le but : entrer dans ton monde intérieur par toi-même.

ET APRÈS

Ce n'est que le Début

Les 4 forces, c'est une belle base d'entrée mais ce n'est que le début !

Parce qu'une fois que tu es là, à l'intérieur, il va se passer beaucoup de choses.

Des pensées arrivent : Que faire avec elles ?

Des émotions montent. : Comment les accueillir, sans te laisser emporter ?

Et il y a cette voix qui commente tout, qui juge, qui fait son rapport : Comment vivre avec ce juge intérieur ?

Et puis il y a cette pression qu'on porte partout, être une bonne mère, une bonne épouse, une bonne élève, un bon employé, une bonne méditante : Comment relâcher tout ça, et enfin se laisser vivre ?

Ce sont les étapes suivantes. Les outils que je transmets quand j'accompagne quelqu'un, pas à pas, plus loin dans son monde intérieur.

Envie d'intégrer la pleine conscience dans ta vie ?

Si tu te sens attirée par la pleine conscience, si tu veux aller plus loin que la porte d'entrée,

j'accompagne quelques femmes en individuel, vers une pratique qui leur ressemble.

Tu peux réserver un appel découverte, pour voir si cet accompagnement est fait pour toi.

[PRENDRE RENDEZ-VOUS ICI](#)

Lisa Lakhdim

[@lisalakhdim](#)



lisa@lisalakhdim.com



www.lisalakhdim.com

