

Apprivoiser la méditation me vient d'une trentaine d'années de pratique et d'intégration. Mais surtout d'un fervent besoin de connaître qui suis-je en dehors de mon égo?

J'ai cru longtemps, que de méditer chaque jour, parfois pratiquer des semaines de silence, voire même des stages de plusieurs mois dans un Ashram en Inde, avaient fait de moi une vraie méditante.

Mais un jour que j'habitais New Delhi, assise dans un rickshaw (petit taxi ouvert) coincée dans une mer de trafic, immobilisée, à 50 degrés de chaleur, entourée de mendiants et de lépreux, la pollution au maximum de sa puanteur qui brûlait ma peau, la panique m'a envahie.

véhicules klaxonnaient en même temps et il n'y avait pas de moyen pour s'échapper, même à pied, les trottoirs étant congestionnés autant que la rue. Je vivais un enfer inimaginable.

Je me suis alors souvenue du chemin intérieur. Et c'est là que j'ai plongé avec l'intensité de la survie.

Jamais durant les quinze premières années de pratique de ma méditation, je n'avais été aussi loin sur ce chemin. Je le connaissais en moi, mais c'est dans ce cahot qu'il s'est éclairé. J'en ai découvert son infinité.

Quand j'ai ouvert les yeux après un certain temps, tout ce cauchemar était devenu une grandiose expression de la vie. Même une fraîcheur s'était installée en moi et j'avais retrouvé mon centre. J'étais étonnamment en paix dans cet enfer.

La force de cette expérience m'a fait comprendre que si je ne me sers pas de la vie ordinaire comme méthode de méditation, ma

méditation est destinée à devenir une sorte de fuite.

À partir de cette compréhension, je propose un enseignement de la méditation applicable au coeur du quotidien