



## *Metta bhavana2*

### *la méditation du sourire intérieur*

#### Commencer par les yeux

Fermez les yeux et souriez à travers eux. Détendez-vous et sentez vos yeux émettre un sourire profond et radieux. Par la détente des yeux, vous pouvez calmer tout votre système nerveux.

Les yeux sont en liaison avec le système nerveux autonome qui est divisé en 2: le sympathique et le parasympathique. Le 1er commande les réflexes de survie, le 2ième permet au corps de se détendre et de se sentir en sécurité. Il est générateur de calme, des sentiments d'affection et d'amour, en nous et chez les autres.

Ces 2 systèmes physiologiques sont liés à chaque organe et chaque glande. Par l'intermédiaire des systèmes nerveux, ceux-ci reçoivent l'ordre d'accélérer ou de ralentir leur activité. C'est donc de cette liaison entre les yeux et les systèmes nerveux que découle toute la panoplie des émotions et des réactions physiques immédiates.

En détendant les yeux grâce au sourire intérieur, vous libérez votre esprit de tout le poids des tensions corporelles. Dans ce cas, vous devenez apte à vous concentrer et à employer toute votre énergie créatrice à la tâche qui vous occupe: atteindre l'harmonie avec votre environnement. Le lien entre la détente des yeux et la faculté de concentration est primordial.

Quand vous sentez vos yeux rayonner un large sourire, faites descendre cette énergie dans vos organes vitaux, puis remplissez-les d'un sentiment d'amour.

#### Tableau des étapes de la pratique du sourire intérieur:

1. la ligne à l'avant du corps.

yeux, visage, cou, coeur, système de circulation du sang, poumons, pancréas, rate, foie, reins, glandes surrénales.

2. la ligne du milieu du corps.

bouche, oesophage, estomac, intestin grêle, gros intestin, rectum. Avalez de la salive en même temps.

3. la ligne à l'arrière du corps.

les vertèbres, l'une après l'autre.

## La ligne à l'avant du corps

Le sourire énergétique que vous faites descendre dans les organes vous purifie. Il doit se faire sans effort, se déverser en pluie à partir des yeux, à travers les organes vitaux, jusque dans la région du sexe. Avec la pratique, la circulation énergétique se fera automatiquement et favorisera le bon fonctionnement des organes concernés.

### **les mâchoires.**

Répandez le sourire dans le visage, puis faites-le entrer dans vos mâchoires. Les mâchoires sont un des endroits du corps où les tensions s'accumulent le plus. Quand l'énergie créée par le sourire intérieur s'y est répandue, vous aurez la sensation que le corps lâche prise, que ses tensions se relâchent. La détente peut s'accompagner de picotements, ou d'entendre des sons internes. Si c'est le cas, c'est dans la nature des choses, c'est normal. Prenez-le avec acceptation, équanimité.

### **la langue et le palais.**

La langue est l'endroit où se rejoignent le canal gouverneur (yang) et le canal de fonction (yin). Placez la langue contre la mâchoire supérieure, juste derrière les incisives. Quand la langue est dans la position correcte, elle touche le voile du palais situé au fond de la bouche, mais il est plus facile au débutant de la tenir dans la 1<sup>ère</sup> position. Quand le Chi se répand dans la langue, il est possible que vous ressentiez un picotement chaud et expérimentiez des goûts dont vous n'avez pas l'habitude.

### **la nuque et la gorge.**

La nuque est aussi un réservoir de tensions. Elle est traversée d'une multitude de nerfs et de vaisseaux sanguins vitaux à votre bien-être. C'est elle qui assure la liaison entre le cerveau et le corps. Une nuque nouée par l'anxiété et les tensions brouille les messages du cerveau et provoque des noeuds dans le corps. Il est indispensable de la détendre. Commencez par tendre les muscles qui s'y trouvent, puis laissez-les doucement se détendre. Rentrez le menton et laissez tomber le poids de la tête dans la poitrine. On observe cela chez les tortues. Détendez les muscles de la nuque et de la gorge. Ce faisant, sentez les tensions s'y dénouer.

### **le coeur, siège de l'amour.**

Le coeur envoie le sang et le chi à travers les artères et les veines. Le coeur comme les reins est un organe majeur de transmutation du chi. En d'autres termes, le coeur peut à la fois accroître la quantité de chi et le transmuter en une énergie supérieure.

Il est dit que les artères sont yang et les veines yin. Par conséquent, les artères sont chargées d'énergie positive et les veines d'énergie négative. En répandant le sourire dans votre coeur et en le remplissant d'amour, la circulation sanguine augmente ainsi que les échanges d'énergie yin et yang à l'intérieur de cette circulation. Sentez l'énergie d'amour de votre sourire se répandre dans tout le système circulatoire.

Le sourire intérieur pratiqué en vue d'activer la circulation du chi permet au coeur de moins travailler. Le sourire à travers les yeux et le cerveau stimule la circulation énergétique, de sorte que le sang peut circuler pleinement et librement alors même que le coeur est détendu. Cette pratique, jointe à une alimentation saine et des heures régulières d'exercice physique, réduit considérablement les risques d'ennuis cardiaques.

Sentez la détente gagner le visage et la nuque, puis se répandre dans le coeur. Vous aurez l'impression d'un coeur frais et paisible et, en même temps, en aurez la sensation physique. Les gens nerveux ou de tempérament coléreux éprouvent souvent des douleurs et des tensions dans le coeur ou la région du coeur. Le fait de faire rayonner un large sourire dans cette région les en soulagera. Emplissez votre coeur d'amour, laissez-le être votre bien-aimé.

### **Les poumons.**

Du coeur, étendez le sentiment d'amour aux poumons. Sentez-les se décontracter et respirer avec aise. Au moment où l'air entre puis quitte vos poumons, sentez-les s'animer. Alors que vous détendez vos poumons et y laissez l'énergie entrer pleinement, sentez la nature humide et spongieuse de cet organe.

### **L'abdomen.**

Répandez ensuite le sourire intérieur dans votre foie, au côté droit du corps, juste au-dessous de la cage thoracique. Si votre foie est dur, si vous avez du mal à en acquérir la sensation, persévérez dans votre pratique pour le ramollir. Redonnez-lui la vie par le sourire, régénérez-le par l'amour.

*Envoyez le sourire aux reins*, juste au-dessous de la cage thoracique, de part et d'autre de la colonne vertébrale. Les glandes surrénales sont situées sur le sommet des reins. Souriez-leur. Peut-être vous enverront-ils une décharge d'adrénaline! Les reins sont le transformateur inférieur des veines et des artères. C'est pourquoi souriez-leur, envoyez-leur de l'amour. Comme pour le coeur, cette pratique accroît la *circulation du chi* dans tout l'organisme.

Laissez le sourire se répandre dans toute la partie centrale de votre abdomen, dans la rate et le pancréas. Ensuite, amenez-le au nombril, laissez-le s'immobiliser à cet endroit du corps. Le sourire intérieur vous détend et vous rend heureux, de sorte que les sécrétions organiques deviennent comme du nectar. Si vous vivez dans la peur, la nervosité ou la colère, ils produisent des substances toxiques.

La pratique du sourire intérieur allège le travail de vos organes, ce qui leur permet de fonctionner avec plus de facilité. Jour après jour, nous demandons à nos organes d'accomplir une lourde tâche : faire circuler et purifier des litres de sang, transformer notre nourriture en énergie, éliminer des substances toxiques, maîtriser nos tensions émotives. Le sourire intérieur leur rend la tâche agréable.

..à suivre cette semaine..

la ligne du milieu du corps..

la ligne à l'arrière du corps..

au niveau du nombril..

le sourire intérieur dans la vie quotidienne.

*source: Mantak Chia*

*compilation: Y.Supa*