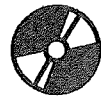


PRATIQUE FORMELLE

Méditation assise

plusieurs focus.



9

10

11

Adoptez une posture confortable mais qui vous permette de rester éveillé. Consacrez votre attention pleine et entière à cet exercice tout en écoutant le CD. Si vous décidez de lire les consignes suivantes, marquez une pause entre chaque paragraphe et prenez le temps de vous imprégner des pratiques de quarante-cinq, trente ou quinze minutes. Nous vous recommandons la méditation complète de quarante-cinq minutes (piste 11) ou celle de trente minutes (piste 10). Toutefois, si vous manquez de temps, vous disposez également d'une version de quinze minutes (piste 9).

*Pour commencer, félicitons-nous d'avoir réservé un moment précieux pour méditer. Puisseons-nous avoir conscience qu'il s'agit d'un acte d'amour.*

*Tout en vous arrêtant et en devenant présent, prenons conscience du corps et de l'esprit, et de ce que nous portons en nous – les sentiments ou les pensées liés aux événements de la journée, ou ce qui s'est passé en nous récemment.*

*Accueillons et reconnaissons simplement tout ce qu'il y a en nous et laissons-le exister, sans l'analyser ni l'évaluer.*

*Petit à petit, déplaçons le centre de l'attention vers le souffle, en respirant de manière normale et naturelle. Inspirons en étant conscient de l'inspiration, puis expirons en étant conscient de l'expiration.*

*Soyons juste conscient de la respiration et focalisons notre attention sur le bout du nez ou l'abdomen. Si vous choisissez le bout du nez, sentez le contact de l'air en inspirant et en expirant. Si vous choisissez l'abdomen, sentez le ventre se dilater à chaque inspiration et se contracter à chaque expiration.*

*Vivons simplement au rythme de l'inspiration et de l'expiration. Inspirons, expirons, observons le souffle apparaître et disparaître. Contentons-nous de respirer.*

*À présent, éloignons délicatement l'attention du souffle et portons-la vers l'univers des sensations corporelles. Observons sans aversion ni satisfaction, reconnaissons simplement la multitude de sensations qui changent moment après moment et laissons être.*

*En explorant les sensations corporelles, vous tomberez peut-être sur des zones de tension et sur des raideurs. Si vous parvenez à les laisser se dénouer et s'assouplir, c'est très bien. Sinon, laissez être.*

*Si vous ne parvenez pas à vous assouplir et à vous détendre, reconnaissez toute sensation persistante et accordez-lui de l'espace pour lui permettre de faire ce qu'elle a à faire. Laissez simplement ces vagues de sensations aller là où elles doivent aller.*

*À présent, éloignons-nous des sensations pour porter l'attention au paysage sonore, en observant tous les sons, sans aversion ni satisfaction. Soyons conscient des sons à leur niveau le plus basique – de simples ondes sonores que notre corps perçoit grâce à l'ouïe.*

*Soyons conscient des sons à ce niveau élémentaire, en reconnaissant simplement la multitude de sons différents, externes et internes, moment après moment. Que les sons soient externes ou internes, notons simplement qu'ils sont en perpétuel changement et qu'ils révèlent le masque de l'impermanence. Les sons apparaissent, les sons disparaissent. Entendons-les s'élever puis retomber – de simples sons.*

*À présent, éloignons-nous délicatement des sons pour porter l'attention à l'esprit, aux pensées et aux émotions. Observons l'esprit sans aversion ni satisfaction. Reconnaissons simplement la multitude de formations mentales moment après moment. Imaginons-nous allongé dans un champ en train d'observer les nuages qui parcourent le ciel et observons l'esprit de la même manière.*

*Considérez-vous comme un météorologue qui observe les phénomènes internes sans jugement, en demeurant avec les choses telles qu'elles sont. Des pensées et des émotions s'élèvent ; des pensées et des émotions retombent. Regardez-les apparaître et disparaître, comme de simples pensées, comme de simples émotions.*

*Vous prendrez peut-être conscience que l'esprit possède son propre esprit. Il analyse, scrute, planifie et mémorise. Il prédit le pire, compare et oppose. Il rêve, accuse, se sent triste, en colère et effrayé. Il fantasme et a des préférences. L'esprit pense sans arrêt à ceci ou à cela, il déborde de pensées qui s'élèvent, se forment puis s'éloignent. Regardez-les apparaître et disparaître, en notant qu'elles ne sont que des pensées.*

*En observant et en percevant vos pensées et vos émotions, essayez de ne pas tomber dans leurs pièges. Au lieu de vous laisser prendre dans les rets, les histoires et les habitudes de l'esprit, regardez-les simplement sans passion, laissez-les exister et sachez qu'elles finiront par s'éloigner.*

*Parfois, vous vous retrouverez peut-être prisonnier de pensées et d'émotions. Si c'est le cas, abstenez-vous de vous juger ou de vous fustiger. Sachez simplement que vous redevenez présent dès l'instant où vous prenez conscience que vous êtes prisonnier. Laissez votre conscience reconnaître que tous ces états mentaux sont fugaces et changeants, et qu'ils vous révèlent une fois de plus l'impermanence. Au moment précis où vous vous rendez compte que votre esprit s'est laissé prendre au piège et qu'il est absorbé dans des pensées et des émotions, vous n'êtes déjà plus prisonnier. Continuez à expérimenter la nature changeante des états mentaux. Vous pouvez considérer votre esprit comme les eaux vives d'un fleuve — de simples pensées, de simples émotions qui s'écoulent encore et toujours... Si les errements de votre esprit vous frustrant, vous*

*pouvez très bien retourner quelque temps au souffle pour vous recentrer.*

*À présent, en douceur, éloignons-nous des événements mentaux et portons notre attention à l'instant présent.*

*La conscience sans choix nous invite à être attentif à tout ce qui survient à l'instant présent dans le corps et dans l'esprit, qu'il s'agisse de sons, de sensations ou d'autres expériences sensorielles, voire d'un tourbillon de pensées ou d'émotions. Restons juste assis et observons le flux et le reflux permanents des marées du corps et de l'esprit. Même si vous êtes assis tranquillement, votre expérience intérieure peut être très différente. Votre corps et votre esprit forment un organisme dynamique en interaction avec les stimuli des sens et du mental – des stimuli en perpétuel changement.*

*Observez juste ce qui prédomine ou s'impose dans l'esprit et dans le corps et soyez présent. Si rien ne prévaut en particulier et que vous ne savez pas où focaliser votre attention, vous pouvez toujours revenir au souffle ou à tout autre objet pour vous ancrer dans l'ici et le maintenant.*

*Faites comme si vous étiez assis au bord d'une rivière et que vous observiez tout ce qui s'écoule en aval. Parfois il y a des sons, parfois des sensations, parfois des pensées et des émotions. Si rien de particulier ne se passe, vous pouvez toujours revenir à l'ancre de votre souffle. Restez assis et soyez témoin de l'océan de changements perceptibles dans votre corps et dans votre esprit.*

*Plus vous apprendrez à donner de l'espace à tout ce qui survient à l'intérieur, plus vous parviendrez à vous laisser porter par le flux. Au lieu de lutter contre ce qui se présente à vous, ou d'y résister, vous finirez par comprendre et par savoir au fond de vous-même que tout est changement.*

*Même si vous essayez des tempêtes d'anxiété, de douleur, de tristesse, de colère ou de confusion – peut-être d'ailleurs surtout à ces moments-là –, sachez qu'en donnant de l'espace à ces sentiments, ils s'atténueront progressivement.*

*À présent, éloignons-nous de la conscience sans choix et revenons au souffle, en percevant l'ensemble du corps à l'inspiration et à l'expiration. Sentons le corps monter à l'inspiration, puis retomber à l'expiration. Ressentons le corps tel un organisme unique, complet, connecté et entier.*

*Puissiez-vous vous féliciter d'avoir entrepris cette méditation et contribué ainsi à votre santé et à votre bien-être. Puissiez-vous prendre conscience qu'il s'agit d'un acte d'amour.*



## JOURNAL

### Méditation assise

La première fois que vous réalisez cet exercice, prenez le temps de décrire votre expérience. Qu'avez-vous noté sur le plan mental, émotionnel ou physique ?

...  
...  
...  
...  
...  
...  
...  
...  
...  
...  
...