

## LA MÉDITATION ASSISE : PENSÉES

### Pratique 6.1

D'abord, prenez le temps de bien vous installer sur votre chaise et fermez les yeux si vous le désirez. Installez-vous confortablement, le dos droit et le corps relâché, dans une position digne et éveillée. Prenez un moment pour être conscient de votre présence ici dans la pièce, juste en ce moment. Prenez conscience des sensations de votre corps assis sur la chaise, juste en cet instant.

Maintenant, amenez doucement votre attention sur votre respiration : l'inspiration, l'expiration, les vagues du souffle qui entre et qui sort de votre corps. Laissez passer tout le reste, quoi qu'il se passe et continuez de rester attentif aux sensations de votre respiration encore quelques instants.

Maintenant, quand vous êtes prêts, laissez votre respiration s'effacer en arrière-plan et amenez votre attention sur les pensées qui surgissent dans votre esprit. Observez si vous pouvez remarquer la toute prochaine pensée qui naît dans votre esprit et laissez-la simplement passer, puis la prochaine pensée, autorisez-la elle aussi à passer, laissez-les aller. Ne soyez pas happé par vos pensées, ne partez pas avec elles.

Vous pouvez imaginer que vous êtes assis au bord d'un ruisseau, prenez un instant pour former cette image dans votre esprit. Maintenant, quand les pensées arrivent, imaginez que vous êtes assis sur le rivage en regardant flotter les pensées comme des feuilles d'arbre qui flottent sur l'eau. Chaque fois que vous êtes conscient de l'apparition d'une pensée, laissez-la doucement s'en aller avec le courant. Les pensées peuvent être des mots, une image ou encore une phrase. Certaines pensées peuvent être plus importantes ou plus lourdes, d'autres plus petites, plus rapides ou plus légères. Quelle que soit la forme de la pensée, à chaque fois qu'elle apparaît, faites la même chose, laissez-la flotter. Faites simplement du mieux que vous pouvez. Si vous craignez de ne pas arriver à faire cela ou si vous avez peur de ne pas faire juste, prenez simplement note que ces réflexions sont aussi des pensées qui passent sur le courant du ruisseau. Si le flot des pensées est rapide, imaginez que le courant du ruisseau est traversé par des eaux vives. Si le rythme des pensées diminue, imaginez au contraire que le courant du ruisseau ralentit.

Si vous remarquez que vous vous êtes perdu dans une pensée ou que votre attention s'est égarée, félicitez-vous d'en être devenu conscient, essayez de voir si possible quelle pensée vous a entraîné avec elle et recommencez

simplement à ramener votre conscience vers vos pensées, encore et encore. Si vous remarquez que vous êtes emmené par une pensée, comme cela arrive souvent, revenez dans le moment présent en sortant du ruisseau et en revenant vous asseoir sur la rive.

Il est possible que vous ayez envie d'étiqueter vos pensées quand elles apparaissent. Peut-être que vous avez des jugements sur vous-même, sur votre expérience interne ou sur votre manière de faire l'exercice. Si c'est le cas, rappelez-vous que les jugements sont aussi des pensées et laissez-les passer. Peut-être qu'un souvenir surgit. Si tel est le cas, faites pareil, dites-vous simplement « tiens, un souvenir » et laissez-le passer. Ou encore peut-être que des projets vous viennent à l'esprit, sur ce que vous allez faire aujourd'hui après la séance ou ce que vous allez dire à quelqu'un dans le futur. Souvent, des scénarios nous viennent à l'esprit, de ce qui pourrait nous arriver ou de ce que l'on aimerait qu'il arrive. Simplement reconnaissez les pensées pour ce qu'elles sont, comme des jugements, des souvenirs, des planifications, des scénarios, nommez-les comme il vous convient et laissez-les passer. Essayez du mieux que vous pouvez. Si aucun nom ne vient à votre esprit, c'est O.K. aussi. Appelez-les simplement pensées ou notez qu'aucun autre mot ne vient à votre esprit pour le moment et continuez d'observer.

Encore une fois, si vous êtes perdu avec une pensée qui a surgi, notez simplement quelle pensée vous a entraîné avec elle et ramenez doucement votre attention à l'observation du va-et-vient des pensées.

Maintenant, doucement et quand vous êtes prêts, laissez votre conscience revenir à la pièce dans laquelle nous sommes, à votre corps sur la chaise et prenez également conscience des autres personnes présentes avec vous dans cette pièce. Laissez-vous le temps qu'il faut pour ouvrir les yeux. Restez du mieux que vous pouvez avec cette pleine conscience de votre présence dans la pièce et des autres personnes autour de vous.