

MÉDITATION DE LA RESPIRATION

Pratique 3.2

Prenez un moment pour vous installer dans une posture naturelle, détendue et alerte, avec vos pieds à plat sur le sol si vous êtes sur une chaise. Il peut être utile de vous asseoir loin du dossier de la chaise, de sorte que votre colonne vertébrale se soutienne d'elle-même. La manière dont on s'assied pendant la méditation peut être importante.

Nous allons adopter une position détendue, avec notre colonne vertébrale droite et des épaules détendues. La tête peut être inclinée un peu en avant de sorte que si les yeux sont ouverts, ils regardent par terre. Trouvez une posture qui incarne la dignité et l'autonomie tout en restant détendu(e), pas raide. Prenez un moment pour trouver cette place par vous-même, cette sensation d'être éveillé. (Les instructeurs peuvent travailler sur la posture des participants, corrigeant/suggérant si c'est nécessaire.)

Vous pouvez garder les yeux ouverts ou fermés, de manière à ce que cela soit confortable pour vous. Tout au long de l'exercice, vous pouvez vouloir expérimenter les deux manières de faire, en maintenant les yeux ouverts ou en vous permettant de les fermer. Quelquefois, il est préférable de commencer avec les yeux fermés pour mieux centrer votre attention sur l'expérience de ce qui se passe dans votre esprit et votre corps. Faites surtout ce qui est le plus confortable pour vous. Si vous gardez vos yeux ouverts, laissez tomber votre regard sur un point à quelques pas en face de vous sur le sol ou sur le mur, laissez simplement vos yeux se reposer, sans chercher à regarder quoi que ce soit.

Maintenant, permettez à votre ventre de se détendre pour permettre à votre souffle de circuler facilement à l'inspiration et à l'expiration. En relâchant les muscles du visage, de la mâchoire, des épaules et du cou.

Laissez aller du mieux que vous le pouvez toutes les pensées ou idées que vous avez pu avoir amenées aujourd'hui. Simplement en permettant au passé de partir et en laissant aller les réflexions ou inquiétudes pour ce qui suivra. Regardez si vous pouvez vous permettre, dans les moments qui vont suivre, d'être juste ici. Vous pouvez commencer par porter votre attention sur vos sensations physiques. Ramener la conscience aux sensations physiques peut être un moyen utile de revenir dans le présent, parce que peu importe où se trouve l'esprit, le corps est toujours présent. Alors peut-être, maintenant, en ressentant simplement le poids de votre corps sur la chaise ou sur votre coussin. En remarquant les endroits où votre corps est

en contact avec le sol et avec la chaise ou le coussin. Regardez si vous pouvez même sentir la légère pression de vos vêtements contre votre peau ou peut-être l'air qui touche vos mains ou votre visage.

Maintenant, recentrez votre attention et amenez-la vers votre prochain souffle. Vous pouvez le ressentir dans votre abdomen lorsqu'il monte et descend avec l'inspiration et l'expiration.

Si cela vous est utile, pour recentrer votre attention, vous pouvez mettre votre main sur votre ventre pour vous aider à sentir la montée et la descente. Vous pourriez aussi choisir de vous concentrer sur la zone située sous vos narines, en ressentant l'air lorsqu'il entre et sort de votre corps.

Choisissez la région où vous ressentez les sensations les plus fortes et, du mieux que vous pouvez, gardez votre attention là, en ressentant les sensations de votre respiration. Suivez avec votre conscience les sensations physiques et observez comme elles changent à chaque inspiration et expiration. Regardez si vous pouvez remarquer les légères pauses entre l'inspiration et l'expiration, et à nouveau la légère pause avant la prochaine inspiration.

Nous n'essayons pas de respirer profondément ou de changer la respiration d'aucune manière. Simplement laissez votre corps respirer naturellement. Il n'y a pas de façon particulière dont votre corps est censé se sentir. Nous sommes simplement en train d'observer notre corps, la manière dont il respire, permettant à notre expérience d'être juste telle qu'elle est, sans jugement ni besoin de la changer.

Pendant que nous sommes assis et concentrés sur le souffle, l'esprit va inévitablement aller ailleurs. C'est naturel, c'est simplement ce que notre esprit a l'habitude de faire. Lorsque vous prenez conscience que votre attention est restée coincée dans une pensée, un sentiment ou une sensation, simplement prenez-en note, en reportant de nouveau votre attention sur votre prochain souffle. Vous pouvez même vous dire « pas maintenant » et permettre à votre esprit de relâcher la pensée en ramenant votre attention de nouveau à la prochaine respiration. Il n'est pas nécessaire de vous juger vous-même lorsque votre esprit s'en va ailleurs. Remarquez-le simplement, laissez aller, et commencez de nouveau avec la prochaine respiration. La prise de conscience et le fait de commencer de nouveau font partie intégrante de la pratique.

Ce processus peut se répéter une centaine de fois et cela est O.K. Il suffit de rediriger votre attention vers le souffle, en commençant de nouveau.

Chaque fois que vous « dérivez » hors de la conscience du moment, emporté(e) par des pensées ou par l'intensité des sensations physiques, du mieux que vous pouvez, portez une attention bienveillante à votre

expérience. Puis reconnectez-vous avec l'ici et le maintenant en ramenant votre conscience aux sensations de la respiration.

Dans ces derniers instants, renouvelez votre intention de rester dans le présent, du mieux que vous pouvez, en recommençant encore et encore, autant de fois que cela vous est nécessaire. En laissant partir les pensées et en venant de nouveau ici même, avec une attention centrée sur les sensations de la respiration.

Maintenant, élargissez doucement votre attention pour inclure l'espace autour de vous et les gens qui se trouvent ici. Lorsque vous êtes prêt(e), très lentement et doucement permettez à vos yeux de s'ouvrir, en restant avec ce sentiment d'être en conscience.