

MÉDITATION ASSISE : SON, RESPIRATION, SENSATION, ET SURFER SUR L'INCONFORT

Alternative à la pratique 4.2 (Annexe des traducteurs)

Installez-vous confortablement en position assise. Si vous êtes dans un fauteuil, mettez vos pieds à plat sur le sol, avec vos jambes non croisées. Fermez doucement vos yeux, ou si vous choisissez de les laisser ouverts, posez votre regard sur un point à une courte distance devant vous. Ayant trouvé votre posture, assis(e) avec un sens de dignité, vous êtes ainsi alerte et éveillé(e).

Sentez le poids de votre corps sur le fauteuil ou sur votre coussin. Observez les endroits où votre corps est en contact avec le sol et avec votre fauteuil.

Peut-être, prenez un moment pour vous rappeler votre intention en étant ici et engagez-vous à rester présent(e) du mieux que vous pouvez durant la pratique. Trouvez cette bienveillante détermination de rester avec la pratique, sachant que vous pouvez recommencer encore, renouveler cette intention et cet engagement aussi souvent que vous en avez besoin.

Le but de cet exercice est d'expérimenter la nature changeante et non permanente des fortes envies, des émotions ou de toute autre sensation d'inconfort. Afin d'observer la nature des sensations, pour cet exercice, nous allons essayer de garder la même position du début jusqu'à la fin. En essayant, du mieux que nous pouvons, de ne pas bouger.

Maintenant, laissez aller tout ce que votre esprit pourrait avoir amené avec lui aujourd'hui. Laissez de côté le passé, la planification ou les soucis concernant le futur. Pour l'instant, votre job est simplement d'être dans le présent, de laisser passer les pensées autant de fois que vous en ressentez le besoin et, si nécessaire, recommencez avec une attention à l'expérience présente.

Commencez par simplement noter le son et la sensation d'entendre. En observant les sons à l'intérieur de votre corps et les sons à l'extérieur de votre corps. Notez la texture et la hauteur des sons. Écoutez peut-être le son le plus bas ou le plus éloigné. Si vous vous sentez emporté hors de l'expérience à n'importe quel moment, notez-le simplement et guidez votre attention à nouveau vers le son.

Maintenant, laissez les différents sons à l'arrière-plan de votre conscience et portez votre attention à la respiration, aux sensations dans votre abdomen quand la respiration entre et sort de votre corps. Observez

les étirements les plus infimes lorsque votre abdomen s'élève avec chaque inspiration, et descend légèrement avec chaque expiration. Focalisez votre attention avec bienveillance et constance à chaque inspiration et à chaque expiration. Observez les sensations à l'inspir et à l'expir, peut-être les pauses les plus infimes entre l'inspiration et l'expiration.

Il n'est pas nécessaire d'essayer de contrôler ou de changer la respiration d'une quelconque manière – observez simplement votre corps qui respire. Quand votre attention souhaite vagabonder hors de la respiration, notez-le simplement et guidez-la de nouveau sur la respiration. En laissant aller et en recommençant avec votre attention qui se repose sur la respiration.

Maintenant quand vous êtes prêt(e), laissez la conscience de la respiration à l'arrière-plan de votre expérience et amenez votre attention aux sensations du corps. Notez toutes les diverses sensations qui peuvent être présentes à ce moment, sensations de contact, pressions, chatouillements, pulsations, démangeaisons ou quoi que cela soit d'autre. Passez quelques instants à explorer ces sensations. Vous pouvez scanner le corps, des doigts de pied jusqu'à la tête, ou juste mettre l'attention au corps dans son entier, en notant ce qui émerge et laisser votre attention aller dans cette sensation ou dans cette zone.

Si vous trouvez des sensations qui sont particulièrement intenses, amenez peut-être votre attention vers ces zones et explorez avec bienveillance et curiosité ce qui se passe en détail au niveau des sensations présentes. À quoi ressemblent ces sensations ? Varient-elles dans le temps ? Continuez à observer les sensations dans votre corps pendant encore quelques moments.

Quand vous notez que votre conscience n'est plus centrée sur votre corps, notez-le dans votre esprit et puis avec bienveillance félicitez-vous ; vous êtes déjà revenu et avez été une fois encore conscients de votre expérience. Recommencez encore.

En observant les différentes sensations, soyons attentifs à tout signe d'inconfort (par ex., une agitation, ou une démangeaison, ou une envie de manger, ou d'aller aux toilettes, ou une tension dans une région particulière du corps, une douleur, l'engourdissement, ou encore une envie de consommer un produit, etc.)

Observons le désir de bouger, de se gratter, de soulager cet inconfort. Du mieux que nous pouvons, essayons de garder une attitude de curiosité vis-à-vis de ce désir de modifier notre inconfort et restons avec cette sensation. Observons chacune des sensations liées à cet inconfort.

Notons les pensées qui se présentent à notre esprit. Par exemple, « J'aimerais que cette démangeaison s'arrête »... « Ça va me rendre

dingue »... « Ça aussi ça va passer » – sur un ton calme – « Ça aussi ça va passer » – sur un ton irritable – « Je voudrais me gratter juste maintenant... ».

Rappelons-nous que les pensées sont juste des pensées. Aussi, ramenons doucement notre attention à notre respiration et à nos sensations corporelles. Notons avec une curiosité bienveillante ces sensations qui changent peut-être d'elles-mêmes, ou peut-être pas. Notons aussi les sensations plus subtiles autour de cette sensation d'inconfort. Peut-être y a-t-il aussi une sensation de chaleur ou de picotement ou toute autre sensation plus subtile. Observons la forme et la qualité de l'inconfort au fil du temps. Intéressons-nous à ce que nous ressentons aussi précisément que nous le pouvons. Notons si la forme et l'intensité de l'envie et de l'inconfort changent avec le cycle de la respiration. Peut-être est-ce plus fort à l'inspiration ou peut-être à l'expiration ?

Peut-être constaterons-nous que nos pensées s'envolent vers un autre sujet. C'est normal. Notre esprit a tendance à voyager. Ramenons simplement notre attention sur notre centre d'intérêt du moment. En effet, si nous prenons la décision de ne pas alimenter ces pensées « parasites » mais de revenir à notre centre d'intérêt, qui est en ce moment les envies et l'inconfort, nous constaterons que leur intensité diminuera avec le temps naturellement. En n'étant plus renforcées, elles diminueront peu à peu. Surfons sur ces pensées, sans réagir.

Nous pouvons laisser cette sensation d'inconfort en arrière-plan, pour aller explorer les différentes sensations de notre corps, par exemple, en parcourant notre corps des pieds jusqu'à la tête.

Et ensuite, revenons sur la sensation d'inconfort que nous avons choisie. Notons si elle a changé ou pas. Notons si cette sensation s'est peut-être déplacée ou si d'autres sensations plus subtiles l'entourent maintenant. Soyons attentifs à cette sensation. Sans vouloir la modifier ni la renforcer. Observons cette sensation telle qu'elle est. Elle est déjà là.

Les envies de consommer ou d'autres inconforts viennent et s'en vont, mais elles peuvent revenir très fortement pendant un moment après la consommation. Savoir qu'elles vont faiblir va nous aider à continuer à résister aux impulsions que nous sentons, spécialement en réponse à nos déclencheurs personnels.