

PLEINE CONSCIENCE DES SONS²²

Pratique 3.1

Prenez un moment pour vous installer sur votre chaise. Vous pouvez fermer les yeux ou les laisser ouverts, de manière à vous sentir le plus confortable possible. Laissez-vous arriver ici dans cet espace, ressentez votre corps sur la chaise, en observant votre souffle qui entre et sort de votre corps.

Maintenant, portez votre attention sur l'expérience consistant à écouter, et à entendre en étant attentif à tous les sons. En écoutant les sons à l'intérieur et à l'extérieur de la salle. En portant votre attention aux sons à la fois à l'intérieur et à l'extérieur de votre corps. Peut-être en écoutant des sons très bas. Du mieux que vous le pouvez, ne vous arrêtez pas à vos idées, ou à vos histoires à propos des sons et entendez-les simplement comme des *patterns*, hauts ou bas, des sons aigus ou graves. Écoutez la texture des sons. Vous n'avez pas besoin d'essayer d'entendre quelque chose en particulier, permettez juste aux sons de venir à vous, comme si vous écoutiez avec votre corps tout entier, avec tous vos sens, ouvert et réceptif à l'expérience des sons et à ce que vous entendez.

Il n'est pas nécessaire d'analyser ou de réfléchir sur ces sons... Du mieux que vous le pouvez, expérimentez simplement les sons. Si vous trouvez que vous avez des pensées telles que « c'est bizarre » ou « je ne veux pas faire cela » ou « je n'arrive pas à le faire comme il faut », prenez-en simplement conscience, et ramenez doucement votre attention sur l'expérience des sons.

Dès que vous prenez conscience que vous *réfléchissez* à ce que vous entendez au lieu de l'expérimenter, ramenez simplement votre attention sur la simple écoute.

22. Basé sur Segal, Williams, & Teasdale (2002).