

Instructions Complètes de Méditation (21:57)

Commençons cette méditation en trouvant une posture du corps
Qui est droite et confortable,
Et qui n'est ni trop crispée, ni trop relâchée.
Resentez votre corps, assis là.
Sentez votre présence corporelle,
Remarquez la forme du corps, le poids du corps, le contact du corps avec le sol.
Et escortez aussi votre attention pour sentir votre corps de l'intérieur.
Adoptez, si possible, une attention détendue
Et explorez ce qui est là,
Ce qui est présent pour vous,
Dans ce moment-là.
Portez votre attention sur votre respiration.
La respiration est votre point de repère,
Elle vous permet d'ancrer votre attention dans le moment présent.
C'est un point de repère sur lequel vous pouvez toujours compter
Pour rester connecté(e) avec le moment présent.
C'est votre port d'attache.
Resentez chaque soulèvement et chaque retombée de votre respiration
Dans l'abdomen ou dans la poitrine.
Ou les sensations de va-et-vient du souffle dans les narines.
Sentez une respiration à la fois,
L'une après l'autre
Avec une attention curieuse, remarquez:
Comment est-ce que je ressens cette respiration dans ce moment-là?
Comment est cette inspiration? Cette expiration ressentie?
Maintenant, élargissons notre attention à d'autres expériences
Lorsque celles-ci deviennent prédominantes
Dans notre champ de pleine conscience,
Lorsque celles-ci se font plus évidentes que la respiration elle-même.
Vous remarquez peut-être des sons à l'intérieur,
Ou à l'extérieur de la pièce dans laquelle vous êtes,
Ou peut-être même dehors, à l'extérieur de votre habitation.
Peut-être remarquez-vous un son
Qui attire plus particulièrement votre attention
Et qui écarte votre attention de la respiration?
Alors écoutez ce son.
Laissez tomber votre respiration comme point de repère
Et entendez simplement ce son.
Lorsque le son ne captive votre attention,

Alors retournez à votre respiration.
Si une sensation corporelle se fait forte,
Deviens prédominante, et détourne votre attention de la respiration.
Alors laissez aller votre attention naturellement vers cette sensation.
Sentez-la.
Explorez-la.
Remarquez: comment est cette sensation?
Comment évolue-t-elle? Est-ce qu'elle s'intensifie? Diminue? S'étend? Décline?
Sentez tout simplement ce qui est là.
Lorsque la sensation corporelle ne retient plus votre attention,
Revenez à votre respiration,
Au simple fait de respirer.
La respiration est toujours à votre portée, disponible et accessible à tout moment.
Si lorsque vous êtes assis(e), une émotion devient forte, vive, intense
Alors, guidez votre attention vers cette émotion.
Abandonnez la respiration
Ou tout autre point de repère sur lequel vous focalisez votre attention.
Explorez dans votre corps,
Et en particulier, ressentez où l'émotion est présente dans votre corps.

Vous remarquez peut-être une sorte de crispation
Ou de tension dans votre ventre,
Ou peut-être que vous ressentez une sorte d'étrécissement
Ou de crispation dans la poitrine,
Peut-être que votre gorge est serrée,
Ou que votre visage a chaud.
Il y a tout un ensemble de sensations corporelles
Vers lesquelles nous pouvons porter notre attention
Lorsque nous avons une émotion.
On peut nommer l'émotion lorsqu'elle est là:
Peur,
Tristesse,
Irritation.
Quelle que soit l'émotion, vous pouvez la nommer,
Et sentir dans votre corps ce qui se passe.
Quand l'émotion n'a plus d'emprise sur votre attention, qu'elle cesse,
Ou que quelque chose d'autre attire votre attention,
Vous pouvez alors tourner votre attention vers le nouvel objet qui l'attire.
Peut-être est-ce une nouvelle sensation corporelle ou un son.
Vous pouvez aussi retourner votre attention sur votre respiration,
Sur votre point de repère.

Parfois, il se peut que les pensées deviennent prédominantes.
Il se peut aussi que les pensées soient seulement en arrière-plan.
Dans ce cas, il n'y a rien de particulier à faire.
Restez simplement avec votre respiration.
D'autres fois, vous remarquez peut-être que vous êtes perdu(e) dans des pensées
Alors vous pouvez utiliser le mot "penser"
Ou "s'égarer".
Puis ensuite, portez votre attention sur votre respiration.
Si les pensées sont répétitives,
Vous pouvez aussi nommer vos pensées:
S'inquiéter,
Se souvenir,
Prévoir.
Des fois, par le simple fait d'identifier ses pensées,
Elles disparaissent.
D'autres fois, elles continuent.
Si les pensées continuent à se répéter
Alors explorez dans votre corps
Et observez s'il y a des sensations corporelles à remarquer.
Soyez curieux/curieuse
Envers les pensées qui émergent.
Le va-et-vient.
Et si cela semble un peu trop,
Vous pouvez toujours retourner à la respiration,
Et pratiquez de nouveau avec la respiration comme point de repère
Peu importe ce qui prédomine dans votre champ de conscience.
Que ce soit un son, une sensation corporelle,
Une émotion, ou une pensée,
Vous pouvez toujours revenir à ce point de repère.
Vous remarquez peut-être aussi qu'une certaine attitude
Ou qu'une humeur particulière demeure en vous,
Comme, par exemple, un sens d'agitation, de nervosité, de somnolence.
Ou juste un sentiment général
Comme de la tristesse, de la colère, de la joie.
Observez si ces états colorient votre expérience.
Prêtez-leurs attention.
Maintenant, passons un peu de temps ensemble, assis, en silence.
Souvenez-vous de garder votre attention principalement sur votre respiration
Et lorsqu'un son, une sensation corporelle,
Une émotion, une pensée,
Un état d'esprit ou une humeur

Prédomine,
Laissez tomber la respiration comme point de repère
Et remarquez ce qui se passe.
Quand ce phénomène ne retient plus votre attention,
Revenez à votre respiration.
Reposez votre attention sur ce qui arrive.
Soyez amusé(e). Soyez curieux/curieuse.
Explorez ce qui est
Avec une certaine curiosité et une certaine ouverture.
Essayons cela pendant un petit moment, en silence.
[Silence]
Si vous êtes perdu(e) dans des pensées, détendez-vous,
Ce n'est pas un problème,
Remarquez votre train de pensées,
Et avec de la gentillesse envers vous-même,
Retournez votre attention sur ce qui se passe dans le moment présent.
Y-a-t-il un son, une sensation corporelle, une pensée, une émotion?
Remarquez puis revenez à votre respiration.
Faites confiance au flot naturel de votre expérience.
Alors que vous adoptez une attention détendue
Et observez avec curiosité la vie se révéler devant vous.
[Silence]
Remarquez votre corps ici présent
Demeurez en pleine conscience du moment présent.
Sentez votre posture, le poids, la forme de votre corps.
Et ensuite, offrez-vous tout simplement de la bienveillance.
Souhaitez-vous du bien.
Appréciez-vous du mieux que vous le puissiez.
Que je sois heureux/heureuse, en paix, et à l'aise.
Que je sois en sécurité et protégé(e) de tout danger.
Que je sois fort(e) et en bonne santé.
Que nous soyons tous heureux, en paix, et à l'aise.
Sécurité et protégés de tout danger,
Forts et en bonne santé.
[la cloche sonne]