

Méditation de la Respiration (6:32)

Adoptez une posture qui est droite, confortable, et sans rigidité
Asseyez-vous sur une chaise, sur le sol, ou sur un coussin
Maintenez le dos droit sans qu'il soit trop rigide ou figé
Reposez vos mains confortablement sur vos cuisses
Entrouvez la bouche légèrement de façon à ce que la langue soit en contact avec le palais
Sentez votre corps:
De l'intérieur
Puis ressentez la forme du corps; le poids de votre corps,
Les points de contact de votre corps avec le sol
Peut-être relâchez votre corps si c'est possible
Et devenez curieux de votre corps ainsi assis dans cette posture,
Des sensations corporelles que vous remarquez,
Du sens du toucher,
De la connexion du corps avec le sol
Ou la chaise.
Détendez toute zone tendue ou contractée si possible, et si ce n'est pas possible,
Laissez simplement ce qui est, être, sans lutter.
Et maintenant, tournez tout simplement votre attention sur votre respiration,
Sur les sensations corporelles de la respiration.
Resentez le flot naturel de votre respiration.
Vous n'avez pas besoin de faire quoique ce soit
Par rapport à la manière dont vous respirez,
Vous n'avez pas à changer la respiration pour la rendre plus longue, plus courte.
Laissez-la être juste naturelle.
Remarquez où vous sentez votre respiration dans votre corps
Est-ce dans votre abdomen?
Ou peut-être dans votre poitrine? votre gorge?
Ou bien au niveau des narines?
Quand une respiration s'achève, une autre commence.
Vous remarquez peut-être que vous avez l'esprit ailleurs.
Peut-être que vous pensez à d'autres choses.
Si cela arrive, ce n'est pas un problème. C'est tout à fait normal.
Notez simplement que vous êtes ailleurs.
Vous pouvez dire doucement dans votre tête: "penser" ou "errer".
Ensuite, redirigez une nouvelle fois votre attention sur la respiration.
Et maintenant, restons pendant quelques moments de silence à remarquer notre respiration.
De temps à autre, vous remarquez peut-être que vous êtes perdu(e) dans des pensées,
Alors retournez simplement à votre respiration.



Mindful Awareness Research Center

Voyez si vous pouvez être gentil(le) envers vous-même dans ce procédé.

Remarquez de nouveau votre corps, en entier, assis-la.

Reposez votre attention sur ce moment.

Remerciez-vous du temps pris pour exercer cette pratique aujourd'hui.

Appréciez-vous ce qui est en vous.

Accueillez peut-être une sensation de confort, d'aisance ou de bien-être

Envers vous-même, envers cette journée.

[La cloche sonne].