

Conscience : Méditation 2 - Le scanner corporel

Méditation 2 - Le scanner corporel.

[la cloche sonne].

Il s'agit d'une méditation guidée du scanner corporel. Donc, allongé sur un tapis, ou un tapis épais, ou sur un lit. Permettre aux yeux de se fermer, si cela est confortable. Laisser les mains se coucher le long du corps. Et les pieds non croisés, en s'éloignant l'un de l'autre. Et en remarquant le sens du corps dans son ensemble, allongé ici. Le contact entre le corps et ce qui vous soutient.

[silence].

Et pendant que vous êtes allongé ici, vous vous rappelez que nous n'essayons pas d'aller quelque part, ou de parvenir à un état spécial. L'intention ici est de passer du temps avec chaque région du corps, à tour de rôle, en cultivant la conscience de ce qui est déjà là. Ainsi, nous ne cherchons pas à ce que quelque chose de spécial se produise, mais nous permettons aux choses d'être telles que nous les trouvons. Il faut donc abandonner la tendance à vouloir que les choses soient d'une certaine manière. Ou à juger de la façon dont vous vous débrouillez. Il suffit de suivre les instructions du mieux que vous pouvez. Et chaque fois que l'esprit s'éloigne, comme il aura tendance à le faire, le ramener, sans vous donner de mal.

[silence].

Alors maintenant, à un certain moment, attirez votre attention sur les sensations de la respiration dans l'abdomen. [pause]. Remarquez l'étirement de la paroi abdominale lors de l'inspiration, et la chute lors de l'expiration. Voir si c'est vrai pour vous.

[silence].

Et maintenant, attirer l'attention et la faire descendre le long du corps jusqu'aux pieds. [pause]. Remarquant les sensations qu'il y a dans les deux pieds quand l'attention arrive ici. [pause]. Sensations dans les orteils. [pause]. La plante des pieds. [pause]. Les talons. [pause]. Le dessus des pieds. [pause]. Qu'est-ce qu'il y a ici en ce moment ? [pause]. S'il n'y a pas de sensations, alors il suffit d'enregistrer un blanc. Ou si elles sont très subtiles, alors simplement en remarquant ceci. C'est votre expérience en ce moment. Il n'y a pas de bonne façon de ressentir. Il suffit de laisser l'attention rester ici.

[silence].

Maintenant, prenez une respiration plus profonde. [pause]. Et à l'expiration, lâcher les pieds. En les laissant se dissoudre dans la conscience, et en déplaçant l'attention vers les chevilles. Quelles sont les sensations ici ? [pause]. Et en respirant plus profondément, et en lâchant les chevilles et en déplaçant l'attention sur les jambes. Je reste ici pendant quelques instants.

[pause]. Remarquant tout sens de contact avec ce sur quoi vous êtes allongé. Etre pleinement conscient de toutes les sensations qu'il peut y avoir, de la surface de la peau, ainsi que de l'intérieur des jambes.

[silence].

Maintenant, prenez une respiration plus profonde, et à l'expiration, relâchez l'attention des jambes, et passez aux genoux. Laisser l'attention se reposer ici. [pause]. Ne pas penser aux genoux, mais sentir directement ce qui est ici en ce moment. En remarquant les sensations qui changent et celles qui restent les mêmes. Voir ce qui est vrai pour vous en ce moment.

[silence].

Et à un certain moment, prendre une respiration plus profonde. [pause]. Et à l'expiration, lâcher les genoux et déplacer l'attention sur les cuisses. [pause]. Que remarquez-vous ici ? Peut-être des sensations de contact avec les vêtements à la surface de la peau, des sensations de lourdeur ou de légèreté, des pulsations, des vibrations, toutes les sensations.

[silence].

Et maintenant, quand vous êtes prêt, lors d'une inspiration, imaginez que le souffle puisse entrer dans le corps, qu'il s'écoule jusque dans les jambes, jusqu'aux pieds, et qu'il revienne par l'expiration, en remontant et en sortant du corps. Ainsi, vous imaginez ou ressentez ce que vous ressentiriez si le souffle pouvait remplir les jambes lorsque vous inspirez, et se vider des jambes lorsque vous expirez. Il s'agit de jouer avec cette sensation pour les prochaines respirations si vous le souhaitez.

[silence].

Et maintenant, en prenant une respiration plus profonde, et en expirant, en lâchant les jambes, en leur permettant de se dissoudre dans la conscience, et en déplaçant l'attention vers les hanches et le pelvis. La hanche droite. [pause]. La hanche gauche. [pause]. Et tout le bassin, et les organes de cette région. Peut-être en imaginant que le souffle pourrait se déverser dans cette région lors de l'inspiration, et ressortir lors de l'expiration.

[silence].

Ensuite, prendre une respiration plus profonde, et à l'expiration, lâcher les hanches et le bassin, et déplacer le centre d'attention vers le dos, en commençant par le bas du dos.

[silence].

Puis, en inspirant, en élargissant le champ de conscience pour le prendre au milieu du dos.

[silence].

Et puis encore une fois pour prendre le haut du dos, y compris les omoplates. Jusqu'à ce que vous teniez tout le dos en éveil. Respirer avec le dos.

[silence].

Maintenant, prenez une respiration plus profonde dans le dos. [pause]. Et comme vous lâchez la respiration, lâchez aussi le dos, et déplacez votre attention vers l'avant du corps, vers le bas de l'abdomen. Vous voyez les sensations qui vous attendent ici, alors que votre attention se déplace vers cette région. Sentir des sensations lorsque vous inspirez et expirez.

[silence].

De temps en temps, vous pouvez vous trouver distrait, des pensées, des rêves, des soucis. Ou le sentiment de vouloir se dépêcher, d'aller de l'avant. Des sentiments d'ennui ou d'agitation peuvent survenir.