

## Conscience : Méditation 8 - L'espace de trois minutes pour respirer

Méditation 8 : L'espace de trois minutes pour respirer.

[la cloche sonne].

Prendre un peu d'espace pour respirer. Changer définitivement de posture, afin de donner l'impression d'être éveillé. Peut-être en fermant les yeux, si c'est possible. Et commencer la première étape. En voyant ce qui se passe dans votre esprit et votre corps en ce moment. Quel est le temps qu'il fait à l'intérieur ? [pause]. Quelles sont les pensées qui vous entourent ? [pause]. Quels sont les sentiments ici ? [pause]. Des sensations dans le corps ? [pause]. Je n'essaie pas de changer quoi que ce soit, mais je m'ouvre à ce qui est déjà là.

[silence].

Ensuite, on passe à la deuxième étape. Attirer l'attention sur la respiration. Réduire l'attention sur les sensations de la respiration dans l'abdomen. Se mettre en phase avec les sensations physiques changeantes de l'inspiration, pendant toute sa durée, et de l'expiration, pendant toute sa durée. Et si l'esprit vagabonde, il suffit de reconnaître où il est allé et de le ramener doucement à la respiration.

[silence].

Et maintenant, l'étape 3. Élargir le centre de votre conscience autour de la respiration pour qu'elle s'étende à tout le corps, comme si le corps tout entier respirait maintenant. Conscient de votre posture. L'expression de votre visage. Sensations à la surface de la peau. Et de l'intérieur du corps. [pause]. En gardant à l'esprit toutes les sensations de votre corps en ce moment, telles qu'elles sont. [pause]. En rentrant dans le corps. Revenir à la maison à ce moment.

[silence].

[la cloche sonne].