

# Conscience : Méditation 1 - Conscience du corps et du souffle

Méditation 1 : attention au corps et à la respiration.

[la cloche sonne].

Il s'agit d'une courte méditation conçue pour s'installer et s'ancrer dans le moment présent.

Il s'agit donc de trouver une position confortable, soit allongé sur un tapis ou une carpeppe épaisse, soit assis sur une chaise à dossier ferme et droit, ou encore sur un coussin ou un tabouret de méditation.

Si vous êtes assis sur une chaise, laissez vos pieds à plat sur le sol, les jambes non croisées et la colonne vertébrale droite, de sorte que votre posture soutienne votre intention d'être éveillé et conscient. Ainsi, la posture peut être digne, mais confortable. Elle ne doit pas être raide ou tendue.

Si vous êtes allongé, vos jambes doivent être décroisées, vos pieds doivent être écartés l'un de l'autre et vos bras doivent être allongés le long de votre corps et légèrement écartés de celui-ci. Permettez à vos yeux de se fermer si cela vous semble confortable, ou baissez votre regard.

Et en vous sensibilisant aux sensations où le corps est en contact avec ce qui vous soutient. Passez quelques instants à explorer ces sensations.

[silence].

Maintenant, rassemblez votre attention et déplacez-la pour vous concentrer sur vos pieds. Pour que le centre de l'attention se concentre sur les sensations physiques des pieds et des chevilles, toutes les sensations, instant par instant.

[silence].

Remarquer comment les sensations naissent et se dissolvent dans la conscience. Et s'il n'y a pas de sensations, il suffit d'enregistrer un blanc. C'est tout à fait normal. Nous n'essayons pas de faire naître des sensations, nous faisons simplement attention à ce qui est déjà là.

Maintenant, élargissez votre attention à la partie inférieure des jambes. [pause]. Et ensuite les genoux. [pause]. Et le reste des jambes. Donc, tenir les deux jambes est maintenant au centre de l'attention. [pause].

Maintenant, on étend à nouveau l'attention vers le haut du corps, le bassin et les hanches, le bas du dos et le bas de l'abdomen. Et progressivement, l'attention se porte sur le torse, la poitrine, le dos, jusqu'aux épaules. Remarquer toutes les sensations physiques dans cette région du corps.

[silence].

Maintenant, il s'étend à nouveau pour inclure le bras gauche. [pause]. Puis le bras droit. [pause]. Puis le cou. [pause]. Et le visage. [pause]. Et la tête. Jusqu'à ce que vous teniez tout le corps en éveil maintenant. Et voir s'il est possible de laisser les sensations dans le corps être comme elles sont, sans essayer de contrôler quoi que ce soit, ou vouloir que les choses soient différentes de la façon dont vous les trouvez.

[silence].

Maintenant, vous amenez votre conscience au centre du corps, aux sensations dans l'abdomen. Au fur et à mesure que le souffle entre et sort du corps. Je remarque que les sensations physiques changent ici. Si vous le souhaitez, vous pouvez placer votre main ici pour quelques respirations, et sentir l'abdomen monter et descendre.

[silence].

Etre pleinement conscient des sensations de la respiration. Pendant toute la durée de chaque respiration, et pendant toute la durée de chaque expiration. Ne pas essayer de contrôler la respiration de quelque manière que ce soit, simplement laisser le souffle respirer lui-même.

[silence].

Tôt ou tard, vous constaterez probablement que l'esprit s'éloigne de la respiration pour se concentrer sur la réflexion, la planification, le souvenir ou la rêverie. Lorsque cela se produit, il n'est pas nécessaire de se critiquer. Il vous suffit d'enregistrer l'endroit où l'esprit s'est égaré, puis de ramener doucement votre attention à la respiration. Et cette errance de l'esprit peut se reproduire encore et encore. Donc, à chaque fois, en vous rappelant que le but est simplement de remarquer où l'esprit a été, et en escortant doucement votre esprit vers la respiration. Et en utilisant maintenant les moments de silence pour pratiquer cela par vous-même.

[silence].

Revenir à la respiration chaque fois que l'esprit erre.

[silence].

Et en vous rappelant que la respiration est toujours disponible pour vous. Pour vous aider à revenir au moment présent, quand votre esprit est dispersé par la course et les affaires de votre vie. Toujours là, comme une ancre au plus profond de vous. Un lieu de calme et de paix.

[silence].

[la cloche sonne].