

### **Méditation pour Travailler avec les Difficultés (11:15)**

Vous pouvez utiliser cette pratique pour travailler  
Avec des émotions ou des sensations corporelles difficiles.  
Trouvez une posture de méditation qui est à la fois alerte et confortable  
Et explorez les sensations corporelles présentes en vous.  
Essayez de localiser une partie de votre corps  
Dans laquelle vous vous sentez bien en ce moment,  
Une zone qui est agréable, qui procure un sens de sûreté, d'aise,  
Ou tout du moins, une zone du corps qui est neutre.  
Comme vos mains, vos pieds, vos jambes...  
Guidez votre attention sur cette partie du corps qui est plaisante ou neutre:  
Les mains, ou les pieds, ou ce que vous avez choisi.  
Placez votre attention sur cette partie corporelle.  
Et éprouvez ce qui se passe en vous.  
Sentez ce qui est présent.  
Remarquez quelles sensations sont là.  
Détendez un peu votre attention si possible  
Tout en ressentant cette partie du corps.  
Et maintenant s'il y a quelque chose qui se passe qui est un peu dur pour vous,  
S'il y a une émotion ou une sensation corporelle qui est difficile,  
Laissez votre attention aller à sa rencontre.  
Peut-être est-ce une douleur dans l'épaule ou dans le dos?  
Ou un mal de tête?  
Ou peut-être est-ce un sentiment de tristesse?  
De l'anxiété?  
Ou de la colère?  
Où sentez-vous cette sensation?  
Où sentez-vous cette émotion dans votre corps?  
Remarquez-la pendant juste un moment.  
Explorez.  
Resentez tout en vous assurant que vous continuez aussi à respirer.  
Et maintenant, ramenez votre attention sur une zone du corps  
Avec laquelle vous vous sentez à l'aise:  
Vos mains, vos pieds, vos jambes.  
Reposez votre attention sur cette partie pendant quelques moments.  
Sentez  
Adoptez, si possible, une attention détendue tout en cultivant la pleine conscience.  
Souvenez-vous aussi de vous accorder un moment de répit  
Si l'expérience que vous ressentez est accablante,  
Si ce que vous ressentez est difficile.

Et voyez, si une nouvelles fois, vous pouvez tournez votre attention  
Sur une partie de votre corps qui est déplaisante,  
Sur une douleur ou un mal physique,  
Ou sur la sensation d'une émotion qui est présente dans votre corps.  
Ce peut être, par exemple, un tremblement dans votre poitrine,  
Un noeud dans votre ventre,  
Ou de la crispation dans votre mâchoire.  
Remarquez tout simplement ce qui est.  
Respirez.  
Laissez ce qui est là, être là.  
Puis ramenez votre attention à une partie du corps qui est agréable ou neutre  
Les mains, les pieds, et ainsi de suite.  
Détendez votre attention sur cette partie  
Tout en restant vigilant(e) et alerte  
Resentez un sentiment de sécurité au contact de cette zone corporelle.  
Voyez aussi si vous pouvez observer,  
Avec un regard latéral, la zone corporelle qui est difficile.  
Est-il possible de rester connecté(e) avec la zone corporelle  
Avec laquelle vous vous sentez bien  
Tout en restant en contact avec la zone corporelle qui est moins agréable?  
Laissez juste ce qui est, être.  
Maintenez peut-être 75% de votre attention sur la zone corporelle  
Avec laquelle vous sentez de l'aise et du confort  
Et Continuez à respirer,  
A observer parallèlement la zone corporelle difficile.  
Remarquez ce qui se passe.  
Est-ce que la sensation s'intensifie, diminue, disparaît?  
Est-ce qu'elle change, se transforme, devient autre chose?  
Prenez conscience de ce qui se déroule.  
Posez votre attention sur ce qui est.  
Respirez.  
Et voyez si vous pouvez vous offrir de la bienveillance aimante,  
De la gentillesse envers vous-même  
Pour la peine émotionnelle, la difficulté, ou la douleur physique que vous ressentez.  
Vous n'êtes pas seul(e) dans cette expérience.  
Que nous soyons tous libérés de nos peines, de nos souffrances, de nos douleurs.  
Que nous connaissions tous un grand bonheur.  
[La cloche sonne]