

### **Méditation de la Respiration, des Sons et du Corps (13:56)**

Trouvez votre posture de méditation.

Asseyez-vous confortablement et tenez vous droit(e),

Sans être ni trop tendu(e), ni trop relâché(e).

Remarquez les sensations présentes à l'intérieur de votre corps.

Ressentez la forme de votre corps, son poids, son toucher.

Sentez les zones du corps en contact avec le sol ou la chaise.

Et maintenant, dirigez votre attention sur votre respiration.

Sentez la respiration,

Soit dans la région du torse, de la poitrine, ou des narines.

Ressentez l'expansion et la contraction dans le torse ou la poitrine.

Ou les sensations de fraîcheur ou de chaleur de l'air entrant et sortant des narines.

La respiration est comme une ancre pour notre attention,

Elle est comme un point d'ancrage qui nous permet de rester dans le présent

Et qui nous permet ainsi d'établir notre présence en pleine conscience.

Ancrer notre attention sur la respiration nous permet d'avoir toujours un point d'ancrage

Vers lequel retourner notre attention sur le simple fait de respirer.

Vous remarquez peut-être que d'autres choses

Que la respiration sollicitent votre attention.

C'est peut être un son,

Alors pendant quelques moments,

Portez votre attention sur les sons,

Les sons à l'intérieur de la pièce,

Ou à l'extérieur de la pièce.

Tout simplement: écoutez.

Il se peut que certains sons soient agréables ou désagréables.

Écoutez tous ces sons avec curiosité et intérêt.

Remarquez-les apparaître et disparaître,

Sans être pris(e) dans une histoire ou un commentaire sur ce que le son est,

Ou bien pourquoi il est là.

Juste entendre les sons.

Remarquer peut-être aussi le son du silence.

Maintenant, abandonnez l'ouïe comme point d'ancrage de votre attention.

Laissez les sons s'estomper en arrière-plan.

Et guidez votre attention sur votre corps.

Remarquez les sensations corporelles

Qui se situent dans votre champ de conscience.

Il y a peut-être des points de pression ou de tension,

Des vibrations,

Des picotements,

Ou des sensations de chaud ou de froid.

Remarquez quelles sensations vous interpellent.

Et laissez votre attention aller à leur rencontre.

Il y a peut être des sensations très fortes, vives, évidentes.

Il y a peut-être des sensations plus douces, plus subtiles, plus discrètes.

Vous remarquez peut-être que votre attention va de sensation à sensation.

Ou il y a peut-être une sensation qui retient plus votre attention,

Particulièrement si c'est une sensation désagréable.

Est-ce qu'elle s'intensifie? diminue? se déplace?

Est-ce qu'elle pulse? vibre?

Juste remarquez, avec curiosité, ce qui est présent.

Ne cherchez pas à créer une histoire sur l'expérience que vous avez.

Soyez tout simplement avec les sensations corporelles.

Maintenant dirigez votre attention sur votre respiration,

Sur le simple fait de respirer.

Sentez l'inspiration, l'expiration.

Continuez cette méditation en reposant votre attention sur la respiration,

Un souffle à la fois.

Si vous remarquez que vous êtes perdu(e) dans des pensées,

Vous pouvez dire doucement dans votre tête: "penser" ou "errer".

Et redirigez ensuite votre attention

En retournant à la respiration.

Si maintenant vous remarquez un son

Ou si vous ressentez une sensation corporelle

Qui attire votre attention

Et qui devient vraiment évidente

Ou si forte que vous ne pouvez plus maintenir votre attention sur votre respiration,

Alors laissez tomber votre respiration comme le point d'ancrage de votre attention

Et portez votre attention sur la sensation corporelle

Ou le son

Sentez ce qui est

Écoutez ce qui se passe

Jusqu'à que cette sensation ou ce son cesse ou ne retienne plus votre attention.

A présent, revenez à votre respiration

Retournez à la simplicité de votre respiration

Comme point d'ancrage.

Essayons cela pendant quelques moments de silence

[Silence]

Et maintenant, ressentez votre corps, tout entier, assis, ici, dans ce moment-là.

Soyez attentif aux contours et à la forme de votre corps, à votre posture,

Aux sensations de mouvements.

Offrez au moment présent une attention détendue, si possible.

Voyez si vous pouvez vous souhaiter du bien.



Mindful Awareness Research Center

Que je sois heureux/heureuse,  
Que je sois à l'aise,  
Que je sois libéré(e) de tout stress et anxiété,  
Que je sois en paix,  
Considérez la possibilité  
De trouver paix, confort,  
Et bien-être.  
[La cloche sonne]