

Concentration sur le souffle et pratique de Vipassana

Installez-vous confortablement,

Soyez confortable pour avoir la sensation d'être bien posé sur la terre.....une sensation de présence et d'ancrage

Et laissez vos yeux se clore délicatement, mais si cela vous conduit à une somnolence, vous pouvez aussi les laisser entrouvert, le regard ne fixant rien, simplement dirigé vers le bas

Faites quelques respirations profondes, là, à l'endroit où vous êtes, dans cet espace.....maintenant, à cet instant, dans ce temps..... au milieu de ce qui se passe dans votre vie, dans notre pays, dans notre monde....comme si vous vous installiez entre le ciel et la terre.....

prenez quelques respirations profondes et dites vous « oui, je suis présent à cet instant.....oui, je suis vivant ».....dites cela en vous.....

Dans votre conscience de cet instant, de ce moment de vie et de nul autre instant, remarquez s'il y a des tensions dans votre corps que vous pouvez relâcher en déposant votre attention dessus.....peut être sur votre visage.....laissez les yeux et le visage s'adoucir.....laissez la mâchoire s'adoucir

Prenez le temps de bouger votre tête délicatement pour libérer votre nuque,

Prenez le temps de lui permettre de trouver une position agréable

Prenez le temps de laisser vos épaules se déposer

Vos bras se relâcher

Vos mains se déposer avec aisance, avec facilité sur vos jambes

Votre ventre se relâcher

Votre respiration être naturelle et douce

Prenez le temps d'amener de la douceur dans votre cœur pour accueillir ce qui survient avec gentillesse, avec tendresse et compassion

.....

Dans votre conscience de cet instant, de ce moment, remarquez le poids de votre corps installé sur sa base, une base solide.

Sentez la connexion de votre base, de vos jambes, de vos pieds à la terre au-dessous de vous, la connexion à Mère Terre

Imaginez que vous êtes comme un grand arbre, avec des racines qui le connecte à la terre.

Imaginez que vous aussi vous êtes solidement ancré, comme si des racines symboliques, des racines imaginaires descendaient à travers votre corps et allaient vers la terre.....dans la terre, vous invitent à vous sentir solide, soutenu.

Vous êtes installé sur cette terre.....présent....éveillé...conscient.....bienveillant.....pleinement présent de votre corps.....ici et maintenant.

Dans cette présence incarnée, remarquez comment le corps respire....sans changer votre respiration....sans rien faire de particulier avec votre respiration.....juste remarquer à quel endroit vous percevez le mieux votre souffle, à quel endroit vous le percevez directement :

- Est-ce par la fraîcheur qui tourbillonne dans vos narines ?
- Est-ce par une sensation dans votre gorge ?
- Est-ce par un mouvement de votre poitrine ou de votre ventre ?

N'hésitez pas à placer une main sur votre ventre ou votre poitrine pour mieux sentir le mouvement du souffle si cela est mieux pour vous. Et vous pouvez laisser votre main à cet endroit pendant toute votre pratique, pour percevoir la douce montée du souffle, le calme de chaque souffle

.....

Chaque respiration vous invite au calme.....à la simplicité.....chaque respiration est un murmure qui vous invite au calme.....inspirez et expirez calmement en suivant cette invitation

.....

Laissez le souffle vous conduire vers une plus grande présence.....une présence plus profonde, plus calme

Et si votre attention s'égaré, revenez à votre souffle tout doucement.....avec gentillesse.....revenez vers ce souffle mystérieux.....vers le mystère de cet univers que l'on respire en nous.

Nous inspirons les vents qui ont traversé les montagnes et les océans, les plaines et les forêts. Notre corps est l'univers. Ces vents entrent dans les poumons de tous les êtres vivants qui vivent sur la terre, qu'ils soient humains, animaux, végétaux. Nous faisons partie de l'univers, de la vie lorsque nous respirons.

.....

Sentez le calme.....l'aisance du souffle.....sa légèreté.....accueillez votre souffle.

Accueillez chaque souffle avec une attention bienveillante.....soyez dans une conscience accueillante et aimante.....soyez le témoin bienveillant de la respiration.....du mouvement du corps qui respire.

.....

Quand votre attention s'égaré, revenez à votre souffle dès que vous le remarquez. Revenez avec la même conscience aimante, la même bienveillance. Remarquez et revenez doucement à ce souffle

.....

Une respiration calme et tranquille

Une respiration facile

Une stabilité qui s'installe.....souffle après souffle.....une stabilité calme et facile

.....

Notre conscience bienveillante observait le souffle.....ouvrons le champs de cette conscience bienveillante vers Vipassana : la conscience bienveillante de tout ce qui survient lorsque vous ressentez chaque respiration.....

Après quelques souffles, que ce soit 3 souffles ou 10 souffles.....après quelques souffles l'attention est attirée par une expérience différente.....peut être des sentiments tristes.....peut être une envie de quelque chose.....peut être une sensation de joie.....peut être des pensées planifiant quelque chose.....peut être un souvenir.....ou des images issues de l'imagination.....peut être des sons.....peut être des sensations fortes.

Quand vous remarquez que l'attention a quitté le souffle, au lieu de lutter contre ce qui a attiré votre attention, inclinez-vous vers l'expérience qui vous a attiré.....ne luttez pas contre elle, quel que soit le temps qu'il a fallu pour vous incliner devant son nom.....nommez la vague d'expérience qui a attiré votre attention, quoi que ce soit : que ce soit une pensée, dites « pensée », que ce soit une planification, une tristesse, un souvenir, une stimulation, une joie, une sensation douloureuse dans le corps. Recevez tout cela avec la même conscience aimante que celle que vous accordez à votre respiration.

.....

Et remarquez, alors que vous nommez l'expérience qui se présente à vous, remarquez le fait qu'elle dure peu, qu'elle se fonde à peine identifiée. Remarquez que les émotions identifiées grandissent comme une vague sur la mer....et redescendent....disparaissent. Lorsque ces expériences se dissolvent, alors revenez à la respiration pendant un instant.....à votre respiration calme et facile.....à la douceur et à l'aisance du souffle

.....

Assis là

Calme et stable au milieu de tout

Remarquant le souffle avec une attention bienveillante.....puis des expériences nous éloignent.....

Ce sont des expériences humaines qui surviennent autour du souffle.....accueillez les.....reconnaissez les.....nommez les quelles qu'elles soient :

désir....amour....tristesse.....peur.....planification.....envie.....souvenir.....nommez les, comme pour vous incliner devant elles, comme pour les saluer.....observez les s'amplifier et passer.....et revenez au souffle calme.....régulier.....jusqu'à ce qu'une autre expérience humaine se présente à vous

.....

Vous êtes conscience bienveillante, spacieuse, gentille, intemporelle, témoin du souffle, témoin des expériences humaines qui se déploient autour du souffle toujours changeant et repartent.....vous êtes conscience spacieuse au milieu de tout, là où vous êtes

Espace Atma Jaya