

Concentration et Stabilité (atelier d'été via Zoom 2/4)

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 1:15:32

Cette deuxième séance est consacrée à la concentration.

C'est un mot déjà qui est à la base un peu suspect. Quand on parle de concentration en méditation, c'est une traduction des mots qui étaient utilisés à l'époque bouddhiste. Mais le mot concentration en français comme en anglais évoque un effort volontaire, peut-être une forme de tension aussi. Alors que cette concentration-là, d'autres traductions possibles pourraient être stabilité, tranquillité. C'est une attention soutenue, mais qui ne nécessite pas de froncer les sourcils et de se crisper autour d'un objet. Plutôt, on se détend autour d'un objet.

Cette concentration renvoie à deux choses différentes : une compétence méditative et les techniques de méditation spécifiques qui entraînent cette compétence. J'aimerais d'abord vous parler de la compétence méditative.

On pourrait dire que la compétence méditative de concentration, c'est la capacité à se focaliser de façon continue sur un objet de méditation, à la différence de la pleine conscience, qui en tant que compétence méditative est plutôt l'observation en pleine conscience de ce qui émerge spontanément dans l'expérience. Donc, concentration : on se focalise sur un objet et on reste avec cet objet. Pleine conscience : on découvre ce qui est apparu d'une certaine manière qui nous permet d'apprécier l'impermanence de ce qui apparaît, le fait que ça ne soit pas qui nous sommes, mais juste un phénomène qu'on peut observer en tant qu'observateur plutôt que de considérer qu'il se confond avec nous.

Ces deux compétences-là, c'est un petit peu la danse de la méditation. Si vous prenez la méditation centrée sur la respiration, on commence par se focaliser sur un objet et on fait appel à la concentration parce qu'on attrape cet objet de sensation de la respiration dans le corps. Ensuite, on reste avec aussi longtemps qu'on arrive à le faire. Et quand on réalise qu'on est distrait, ou quand une distraction pointe le bout de son nez, là, on utilise cette compétence de pleine conscience pour observer : "Ah, c'est une pensée, c'est une sensation, c'est un son." Et en l'observant de cette manière-là, on le laisse être impermanent, c'est-à-dire apparaître puis passer, et on apprécie le fait que c'est quelque chose qu'on observe et que ce n'est pas qui nous sommes.

C'est le cas dans la méditation centrée sur la respiration qu'on pratique dans la MBSR. C'est aussi le cas typiquement en situation de stress. Quand on avait fait cet exercice de cinq minutes en situation de stress, il y a peut-être très longtemps pour certaines et certains d'entre vous dans le cours, on alterne entre les

deux compétences. C'est-à-dire qu'on a un moment d'anxiété par exemple, et on ferme les yeux, on se dit "OK, c'est de l'anxiété" – là c'est de la pleine conscience. On reconnaît, on donne un nom à l'émotion et on s'en détache, on en devient l'observateur. Et ensuite, on se demande comment ça se manifeste dans le corps.

Donc là aussi, cette compétence de pleine conscience pour sentir que c'est quelque chose qui se serre dans la région de la poitrine par exemple, ou la gorge qui se noue. Là on a reconnu l'anxiété comme étant un objet et comme n'étant pas qui nous sommes et comme étant changeant parce qu'on remarque que c'est pas toujours la même sensation et le même ressenti émotionnel d'un instant à l'autre – et ça c'est l'aspect pleine conscience. Ensuite on sent qu'on pourrait être submergé peut-être par cette vague d'anxiété, donc on fait appel à la concentration : on porte l'attention à la respiration, on reste centré respiration après respiration, on obtient peut-être une espèce de calme en faisant ça.

Et quand on se sent plus calme, on peut s'intéresser de nouveau à comment est cette anxiété maintenant. Est-ce que l'intensité a baissé ? Est-ce qu'elle n'est plus là ? Est-ce qu'elle est toujours là ? Et en alternant entre des moments de concentration et des moments de pleine conscience, on peut traverser une vague émotionnelle sans passer par la case de rumination ou le moins possible.

C'est vraiment une des deux compétences centrales dans toutes les pratiques méditatives, cette notion de concentration. On a besoin des deux.

Et on a besoin des deux historiquement dans les suttas bouddhistes, dans la trajectoire de vie du Bouddha. Il a commencé par les pratiques de concentration, donc il a appris des techniques de concentration. En tout cas, selon les suttas bouddhistes, il était excellent dans sa capacité à se concentrer. Et il était insatisfait malgré tout de ce qu'il avait réussi à obtenir avec la concentration, parce qu'en fait, il pouvait se centrer sur un objet, entrer dans un état de grande absorption dans cet objet, se confondre avec l'objet, se sentir extrêmement bien. Car la concentration est associée à des états seconds très agréables. Et quand il en sortait, il redevenait le même Siddhartha Gautama, trentenaire un peu dépressif en crise existentielle, jusqu'à ce qu'il se replonge dans sa prochaine méditation.

Donc, ce n'était pas satisfaisant. Et c'est aussi un des dangers des pratiques de concentration dans les milieux bouddhistes qu'on évoque, c'est que ça peut être très agréable, on peut obtenir un état de concentration dans lequel on pourrait rester, on aurait envie de rester des heures, mais quand on en sort, on n'est pas forcément plus heureux. Et on peut aussi – alors ça ne risque pas de nous arriver à moins d'atteindre un certain niveau de pratique – mais on peut aussi se perdre, c'est-à-dire en faire une espèce de drogue de cet état de concentration, de fusion avec un objet et de tranquillité totale parce qu'on est complètement occupé par l'observation de l'objet de méditation.

Donc, ça c'était l'exemple du Bouddha, mais je donnerai un exemple issu de ma carrière à moi, avec un peu moins d'ambition aussi. On a besoin de plus que seulement la concentration.

Maintenant, on a aussi besoin de plus que seulement la pleine conscience, parce que le problème qu'on a avec la pleine conscience, si vous prenez la méditation d'attention ouverte, où on ne fait que ça, on est vraiment 100% dans l'attente de ce qui va émerger dans notre attention, sans se focaliser sur rien, c'est extrêmement difficile de le faire sans être passé d'abord par une phase de concentration. Et c'est pour ça que dans le cours, on introduisait l'attention ouverte à la fin, parce que si on... En tant que méditant débutant, on s'assied les yeux fermés et on se dit "OK, maintenant je vais observer tout ce qui va venir, je vais l'observer comme étant impermanent, comme n'étant pas qui je suis." Très vite, notre attention est déviée par une distraction et on se perd complètement dans nos pensées.

Car la concentration établit une espèce de muscle, une espèce de tonus méditatif avec lequel c'est beaucoup plus facile ensuite de s'ouvrir à toute notre expérience.

Dans ma propre carrière méditative, j'ai commencé par apprécier ce que la concentration pouvait m'apporter. Pour les personnes qui n'ont jamais entendu cette partie de ma biographie, j'ai commencé à méditer parce que j'étais insomniaque. J'étais insomniaque depuis l'enfance, j'étais un pionnier de l'insomnie et ça s'était plutôt aggravé quand j'étais jeune adulte. J'ai essayé la méditation.

Et ce que j'ai trouvé miraculeux, c'était justement cette faculté de concentration, parce que j'étais seul dans mon lit, super anxieux, et je prenais conscience d'une respiration, et j'étais de nouveau super anxieux, mais je reprenais conscience d'une respiration, peut-être une deuxième, peut-être une troisième, et après une heure à m'être centré sur la respiration et à avoir perdu mon attention plein de fois, je réalisais que la durée avant que je sois interrompu par une pensée anxieuse était de plus en plus longue. Et plus je passais du temps avec la respiration, moins je passais du temps avec l'anxiété, jusqu'à ce qu'à un moment elle s'évapore dans l'attention que je portais à la respiration.

Donc bien avant que la faculté de pleine conscience me soit utile, c'est vraiment juste cette capacité à me centrer sur autre chose que ce qui était désagréable, en attendant que ça passe de soi-même ou que je m'endorme, qui m'avait beaucoup aidé. Et petit à petit, ensuite, au fil des retraites, j'ai apprécié beaucoup plus – peut-être aussi parce que ce muscle méditatif s'était un peu développé chez moi – j'ai apprécié de plus en plus la pleine conscience et les pratiques d'attention ouverte, de simplement laisser les choses venir, au point que c'est devenu probablement la méditation que je pratiquais le plus volontiers, l'attention ouverte.

jusqu'à une retraite où j'avais pas mal au bassin. C'était une retraite où l'on alternait entre assise et méditation marchée. Comme la méditation marchée à haute dose n'est pas terrible quand on a mal au bassin, je me suis dit que j'allais ne faire que de l'assise. Toutes les périodes de chaque jour seraient consacrées à l'assise, et essentiellement à l'assise en attention ouverte. J'étais sûr que le résultat serait miraculeux et extrêmement satisfaisant.

En fait, ce n'était pas bien du tout. J'avais certes des états d'attention ouverte satisfaisants, mais qui étaient très souvent et très rapidement interrompus par des distractions où je partais complètement dans une

pensée ou une autre.

Je suis allé voir l'enseignant de méditation et je lui ai expliqué ce qui m'arrivait. Il m'a dit : « J'ai remarqué que tu ne fais pas tellement de méditation marchée. » « Ah non, j'ai un peu mal, je me suis dit que j'allais me concentrer sur l'assise. » Il m'a répondu : « Oui, mais le problème, c'est que la pratique de l'attention marchée, dans une retraite comme celle-ci, c'est celle qui te permet d'établir une concentration. C'est celle qui muscle l'attention. Du coup, tu te retrouves incapable de plonger dans une attention ouverte de façon soutenue parce que tu n'as pas suffisamment développé à travers la méditation marchée cette capacité à te concentrer. »

Je n'y avais jamais pensé comme ça. En fait, c'est évidemment vrai que la méditation marchée est idéale pour fabriquer une continuité sur un objet unique – c'est une méditation qui marche très bien. À partir du moment où j'ai rétabli les périodes de méditation marchée, la retraite a été beaucoup plus satisfaisante.

C'est quelque chose dont je suis convaincu : on a besoin des deux. Quand on est en méditation de concentration, notre capacité à reconnaître les distractions avec la pleine conscience, c'est ce qui nous permet aussi de rester et de revenir dans notre objet de méditation. On a besoin de concentration pendant une méditation centrée surtout sur la pleine conscience, sur de l'attention ouverte, et l'inverse. Donc la concentration en elle-même permet d'obtenir un état de calme et elle permet aussi de fournir le tonus nécessaire pour la pleine conscience, pour l'observation de ce qui émerge.

Est-ce que jusque-là cela vous paraît clair ? Levez la main s'il y a une question ou quelque chose qui n'est pas clair.

Là j'ai parlé de la compétence de concentration. On peut aussi parler de concentration pour parler des méditations qui visent à cultiver la concentration. C'est un peu plus compliqué parce que ce n'est pas quelque chose qu'on aborde dans le cours MBSR. Presque toutes les méditations dans le cours MBSR sont assez équilibrées.

L'attention ouverte, évidemment, c'est cent pour cent pleine conscience. On n'utilise pas tellement la compétence de concentration. Mais toutes les autres méditations sont un petit peu hybrides. Comme pour la respiration, on a ce moment centré sur la respiration et ce moment où on prend conscience d'une distraction et on lui accorde suffisamment d'attention pour que ce soit un micro-moment d'attention ouverte à l'intérieur d'une méditation centrée sur la respiration.

Il y a un continuum, un axe en fait, et chaque méditation sera plus ou moins à gauche ou à droite de cet axe. Si je décide arbitrairement que là c'est la concentration, et là c'est la pleine conscience, et que là on est à cent pour cent de pleine conscience, et là à cent pour cent de concentration, la méditation marchée se situerait plutôt par là, parce qu'il y a beaucoup plus cet aspect de se centrer sur un objet et de rester avec. La méditation d'attention ouverte serait à l'autre extrême. Et toutes les autres méditations dans le MBSR sont un petit peu au milieu.

Mais dans les autres traditions, par exemple dans la tradition zen, si quelqu'un a déjà vécu une séance zen traditionnelle, on va vous mettre face à un mur et on va vous demander d'observer ce qui émerge. Donc on commence par de l'attention ouverte, et cela peut être tout le chemin de l'apprentissage et de la méditation dans le zen, peut rester dans cette partie-là de l'axe, même s'il y a d'autres pratiques qui viennent nourrir aussi l'aspect concentration.

Dans les traditions hindoues, il y a des pratiques de mantra. Le mantra, c'est vraiment une méditation qui se situerait par là, parce que c'est beaucoup de concentration sur un objet. On fusionne avec l'objet finalement, c'est la direction qu'on prend avec les méditations basées sur un mantra.

On pourrait dire qu'une méditation de concentration pure, c'est quand on a une attention continue exclusive sur un seul objet, et la méditation de pleine conscience pure serait une attention continue inclusive à tous les objets qui peuvent émerger. Plus on est exclusif, plus on se rapproche de la concentration, et plus on a cette ouverture à d'autres choses, plus on se rapproche de la pleine conscience pure.

Une différence, si on veut maintenant pratiquer avec un état d'esprit plus concentration, c'est la quantité d'intérêt que vous allez porter aux distractions – c'est-à-dire presque pas. Dans une méditation de concentration, c'est « je suis sur mon objet, je suis sur mon objet, ah j'y étais plus, j'y reviens ». C'est vraiment le strict minimum de curiosité pour ce qui vous éloigne de votre objet, parce que le but c'est cet état de calme et de stabilité. Peu importe en fait ce qu'on peut apprendre en observant ce qui émerge.

Un truc qui est assez attractif et qui contribue peut-être à ce que certaines personnes soient accros aux méditations de concentration, c'est qu'on peut manipuler l'objet, parce que finalement on se fiche de la réalité de ce qu'on vit dans cette méditation-là. Donc on peut, par exemple, compter en même temps qu'on respire, on peut marcher à un certain rythme, on peut respirer à un certain rythme, on peut visualiser quelque chose et faire de cette visualisation l'objet de la méditation. En termes de créativité et de manipulation de l'expérience, on peut faire tout ce qu'on veut en fait, du moment qu'au final on obtient un objet de méditation unique sur lequel il nous est facile de nous centrer et de rester centré.

Dans une méditation de concentration, on va faire deux choses. On va se construire un objet de méditation stable – c'est-à-dire se fabriquer quelque chose qu'on arrive bien à appréhender, qui est clair pour nous, qu'il est facile de mettre au centre de l'attention. On recherche la facilité. Une fois qu'on s'est fabriqué cet objet, on va rester focalisé dessus. Ce sont les deux seules choses qu'on va faire.

Pour une méditation de concentration, c'est aussi vrai pour les autres, peut-être encore plus, la détente est importante. Si on arrive à obtenir un corps détendu avant de commencer une méditation, cela soutiendra la mise en place de la concentration.

Un plaisir à observer l'objet peut nous aider aussi. Si c'est quelque chose qu'on a du plaisir à observer, ce sera plus facile de rester centré dessus. Si la notion de plaisir n'est pas disponible, en tout cas une curiosité

pour ce qu'on observe.

Je vous propose maintenant de passer à un premier exercice pratique où nous allons faire une méditation que vous connaissez bien, mais avec un état d'esprit de concentration. Nous allons nous centrer sur la respiration, mais nous allons aller un petit peu plus vers la manipulation de ce qu'on observe. Et nous allons le faire dans cet état d'esprit où on ne s'intéresse pas trop aux distractions, où on cherche surtout à rester toujours centré sur le même objet.

Installez-vous dans une position confortable. Quand vous avez fermé les yeux, prenez un premier moment d'appréciation : comment est le corps ? À quel point le corps est-il détendu ? Est-ce que la position pourrait être encore un peu plus relâchée ?

Quelques expirations, et avec chaque expiration, le corps peut se relâcher un peu plus. Prenez tout le temps nécessaire pour vous préparer à cette attention focalisée.

Une exploration du corps, en commençant par cette sensation de contact avec le sol. La sensation de contact avec le coussin, le banc, la chaise. Une intention consciente de se laisser porter par le soutien de la chaise, du coussin. Laissant le bassin être soutenu par le coussin. En remontant la chaîne, laissant le dos, vertèbre après vertèbre, être soutenu, prendre appui. Laissant la nuque prendre appui, se laisser porter. Finalement, tout le poids de la tête qui se laisse porter.

En prenant conscience de la tête, y compris le visage, commençons par les sensations. Et avec chaque expiration, en prenant conscience de la tête, laissant de la détente s'installer. Chaque expiration est un encouragement à la détente, ou un mouvement de bienveillance pour cette partie du corps.

La nuque, le cou, la même intention à chaque expiration. Les épaules. Les bras et les mains, des épaules jusqu'au bout des doigts. Le dos. La poitrine, la cage thoracique. Le ventre, la région abdominale. Le bassin. Les jambes. Les pieds.

En prenant conscience du corps entier comme un ensemble de sensations. Paysages de sensations. Toutes les sensations présentes. Et avec chaque expiration, ce sont toutes les sensations corporelles qui peuvent aller vers plus de détente, plus de confort, là où c'est possible.

Dans cette conscience de toutes les sensations corporelles, remarquez l'activité liée à la respiration. Il y a deux endroits, deux zones : il y a les sensations autour de la région abdominale, la cage thoracique, cette sensation d'expansion et de relâchement. Prenez le temps de l'apprécier. Il y a la sensation dans la région des narines, l'entrée de l'air frais à l'inspiration et la sortie de l'air réchauffé par le corps à l'expiration. Prenez conscience de cette sensation-là.

En choisissant maintenant la région du corps qui conviendra le mieux pour votre méditation de concentration : à quel endroit, avec quelle sensation, est-ce que vous pourrez le mieux vivre cet objet permanent pendant l'inspiration, pendant l'expiration, mais aussi entre deux respirations ? À quel endroit

choisissez-vous de déposer votre attention, plutôt dans la région des narines ou plutôt dans la région abdominale ? Il n'y a pas de mauvaise réponse. Prenez le temps d'en choisir une des deux.

En portant votre attention sur la respiration, à l'endroit que vous avez choisi, prenez le temps de vous fabriquer un objet de méditation, une sensation suffisamment précise, suffisamment claire, pour que vous puissiez rester avec elle tout au long de chaque inspiration, tout au long de chaque expiration, et entre deux respirations. Une sensation qui permet une attention continue. Prenez le temps de fabriquer cette sensation-là, de la trouver et de porter votre attention sur elle. Peut-être en choisissant un espace assez réduit, qu'il vous soit plus facile de l'avoir toujours à l'esprit. Une sensation suffisamment précise.

En gardant maintenant conscience de cette sensation instant après instant, au fil de l'inspiration, au fil de l'expiration, entre deux respirations, ajoutez un élément de comptage pour exprimer la continuité de votre attention. Un pendant l'inspiration, un pendant l'expiration et un dans l'attente de la prochaine respiration, puis deux pendant l'inspiration, deux pendant l'expiration et deux en attendant la troisième, et ainsi de suite. Vous pouvez compter jusqu'à dix et revenir à un, et quand vous perdez le compte, revenir à un. Prenez conscience de chaque respiration en comptant.

Sans vous préoccuper de l'apparition de distractions, ramenez simplement votre attention à votre objet de méditation, à la prochaine respiration et au comptage. Laissez le comptage pour vous centrer uniquement sur la sensation, laissant le corps se détendre, s'il en a besoin, autour de cet objet de méditation.

Respiration après respiration, instant après instant, toujours la même sensation au centre de l'attention.

J'ai choisi la région des narines. Et j'ai pris une espèce de cercle, une sensation, une conscience un peu circulaire de cette région que j'arrivais à garder assez permanente, même quand il ne se passait pas grand-chose.

Et j'ai réalisé que pour le comptage, il était plus confortable pour moi de faire "un" pendant l'inspiration, "un" pendant l'expiration, et "un, un, un" en attendant la prochaine inspiration, plutôt qu'un décompte continu.

Voilà mes passionnantes explorations ! J'aimerais avoir quelques échos de votre part, surtout si vous avez observé quelque chose d'intéressant, de difficile ou une bonne surprise. Comment cela s'est-il passé pour vous ? Est-ce que c'était différent de vos méditations habituelles ? Y a-t-il eu cette nuance de concentration ou pas particulièrement ? Quelqu'un souhaiterait s'exprimer ?

Puisqu'il n'y a pas d'autres questions, je vais vous proposer un autre exercice. Prenez une position confortable. Laissons d'abord le corps se relâcher, et encore trois expirations avec cette intention, cette ouverture à la détente corporelle.

Quand vous entendrez le son, portez votre attention uniquement sur ce son. Prenez note de comment cela se passe pour vous. Est-ce que c'était un objet qui pourrait vous convenir pour une méditation de concentration ? Y avait-il quelque chose de plaisant, ou en tout cas susceptible de faciliter une attention

centrée dans la durée ?

Un autre exercice maintenant. Une méditation en position assise. Avec la prochaine expiration, laissez le corps se détendre. Évoquez une personne à laquelle il vous sera très facile de souhaiter du bien. Quand vous avez cette personne à l'esprit, formulez l'intention bienveillante qui vous vient. Que souhaitez-vous à cette personne ?

Quand vous avez une phrase à l'esprit - pas besoin qu'elle soit complexe, quelque chose de très simple fera l'affaire - répétez-la intérieurement en l'adressant à cette personne. La différence avec une méditation de bienveillance ordinaire, c'est que vous placez vraiment la phrase, les mots et ce qu'ils signifient au centre de votre attention. Plutôt que de laisser la phrase résonner entre deux répétitions comme je le propose parfois, enchaînez immédiatement une répétition et une autre, centrant toute votre attention sur ces phrases que vous prononcez, sans laisser trop d'espace entre elles pour fabriquer cette continuité de concentration.

Prenons le temps d'adresser cette intention et de la répéter. Quand l'attention est ailleurs, reformulons la phrase, gardons cette attention focalisée répétition après répétition, prenant aussi conscience de ce qu'il y a d'agréable à adresser cette phrase.

Une troisième méditation maintenant, qui sera courte car l'objet est simple. Reprenez une position assise confortable si vous l'aviez perdue. Une expiration pour un peu plus de confort, de relâchement. Choisissez une sensation simple de contact - le contact entre mes pouces par exemple dans la position que j'ai choisie, ou là où le corps touche le sol ou le coussin. Cela peut même être une sensation spécifique dans le corps qui ne soit pas liée à une pression ou un contact, mais qui ait cette qualité d'être très claire, très facile à saisir avec votre attention. Choisissez une sensation, une seule, précise et spécifique, sur laquelle vous portez votre attention à chaque instant.

Nous avons eu de moins en moins de temps pour chaque méditation, mais peut-être suffisamment pour sentir vos affinités avec l'un ou l'autre des objets explorés. Entre la bienveillance, le métronome et la sensation spécifique, si vous avez une préférence, faisons un petit sondage. Qui trouve que le métronome a le plus de potentiel pour fabriquer cette concentration ? Pour qui c'est la bienveillance façon concentration ? Pour qui c'est la sensation spécifique, le contact ?

Vous voyez, c'est merveilleusement partagé. Ce qui montre que l'art de la méditation de concentration est un art très subjectif : se fabriquer quelque chose qu'on a envie ou facilité à observer dans la continuité. Il y a vraiment cette notion de "on se fabrique quelque chose, puis on l'attrape et on le garde en main".

J'aimerais signaler aussi quelque chose que j'ai hésité à mentionner. Il y a des méditations où l'on utilise une bougie, les yeux ouverts, en fixant la flamme - il existe même des applications de bougie sur téléphone pour nous, dégénérés du XXI^e siècle. Si on fixe la flamme comme objet de méditation, après un certain temps, quelque chose d'intéressant se produit : une couleur se forme autour, et en fermant les yeux, on

continue à voir l'image négative de la flamme.

À ce moment-là, on garde cette flamme en image négative comme objet de méditation. C'est un exercice vieux comme le monde, pas mal du tout. Il faut simplement se rappeler de cligner des yeux de temps en temps - cela aide le processus. Si vous avez une bougie et que personne ne vous juge, vous pouvez la fixer, en faire votre objet de méditation, puis fermer les yeux pour voir si l'image persiste. Dans ce cas, faites de cette image votre nouvel objet de méditation. Quand vous la perdez, rouvrez les yeux et recommencez. C'est assez simple, et pour les personnes ayant une facilité visuelle, cela peut être un excellent objet pour obtenir de la concentration.

Y a-t-il une question, remarque ou observation avant que nous nous séparions ? Les personnes pressées peuvent partir, mais si quelqu'un a une question, je peux prendre le temps d'y répondre. Cela vous paraît-il clair ? Je vous encourage à expérimenter. La façon peut-être la plus intéressante par rapport à notre pratique habituelle serait de commencer par un petit exercice, même dix minutes si vous tentez l'exercice de la bougie.

Vous prenez la bougie, vous la fixez dix minutes – c'est très long en réalité. Puis vous faites votre méditation habituelle de pleine conscience avec un peu plus d'ouverture et de curiosité pour ce qui émerge spontanément. La logique demeure de commencer par la concentration et de progresser vers plus d'ouverture graduellement.

Vous pouvez également pratiquer ces exercices à des moments complètement différents de vos périodes de méditation habituelles. Vous prenez cinq minutes, vous écoutez un métronome ou regardez une bougie, et vous observez ce que cela transforme en vous, à quel point cela soutient votre pratique méditative et dans quelle mesure cela peut devenir une pratique à part entière.

Voilà. J'espère que cela vous aura été utile, que cela n'aura pas ajouté à la confusion, et que ce fut un plaisir de partager ce moment avec vous. J'espère que tout continue d'aller bien pour chacun en cette période de déconfinement.

Je vous informerai bientôt des possibilités de méditer en groupe pour la saison 2020-2021. Je visite actuellement de nombreux lieux, dont certains sont vraiment magnifiques. Merci aux personnes qui m'en ont suggéré – il y en a qui sont remarquables.

Merci et bon samedi à tous.

Transcriptions produites localement avec de l'électricité suisse bas carbone. Corrections et reécriture par IA.