

La concentration et ses obstacles (le chemin méditatif 2/12)

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 1:19:44

Bienvenue dans cette soirée consacrée à un thème que je trouve pas particulièrement attrayant. Bravo d'avoir renoncé à un lundi soir palpitant. Comme d'habitude, vous pouvez écouter comme vous voulez écouter, dans n'importe quelle position, les yeux ouverts ou fermés, choisissez ce qui vous convient le mieux.

Mon idée était de commencer par vous parler de la concentration, ensuite d'appliquer ce que je vous aurais dit dans une méditation, et de finir par des questions. On verra.

Pour parler de la concentration, d'abord une définition toute simple de ce que ça veut dire sur le plan méditatif : attention soutenue dans le temps sur un objet, simplement. C'est pouvoir porter son attention sur un objet de façon continue, de façon soutenue. Et c'est un mot qui n'est pas le meilleur pour décrire cette qualité d'attention. C'est peut-être les limitations de la langue.

J'aime bien parler de stabilité, de recherche de stabilité. Dans les langues comme le pali, qui est la langue des textes bouddhistes dont on s'est le plus inspiré pour construire un cadre théorique autour de la pleine conscience laïque, les mots utilisés pour la concentration renvoient à une idée d'unification de l'esprit autour de quelque chose, de rassemblement. Un esprit qui est rassemblé autour de ce qu'il est en train d'observer, qui n'est pas dispersé. C'est le contraire de la dispersion ou de l'éclatement.

En fait, le mot concentration en méditation peut renvoyer à deux choses différentes. On peut parler d'un type de pratique : on parle de méditation de concentration qui est une des directions qu'on peut donner à notre attention. On peut concentrer notre esprit, on peut le tourner vers des qualités comme la bienveillance ou la gratitude ou le contentement qui nous feront du bien, donc cultiver des états d'esprit spécifiques. Ou on peut être dans l'observation de ce qui vient, ce qu'on appelle l'attention ouverte.

Ce sont trois directions différentes qu'à tout moment on peut utiliser. Parfois on aura besoin de concentrer son esprit sur quelque chose, parfois on aura besoin de cultiver un état d'esprit spécifique qui nous fera du bien, et parfois on aura besoin d'être simplement dans l'observation de ce qui vient, tel que ça vient.

L'autre chose, c'est une qualité de notre attention : être concentré, la concentration. C'est une pratique méditative spécifique, mais c'est aussi une qualité de notre attention. On peut être en train de pratiquer la bienveillance et être concentré ou pas concentré. On peut être en train de pratiquer l'attention ouverte et être concentré ou pas concentré. On peut être en train de pratiquer une méditation de concentration, par

exemple sur la respiration, et être concentré ou pas concentré. Donc c'est aussi cette qualité de notre esprit. Spécifiquement, ça veut dire qu'on fait l'expérience de cette continuité et de cette stabilité dans ce qu'on est en train de faire, que ce soit la bienveillance, que ce soit l'attention ouverte ou la concentration sur la respiration.

Voilà pour les définitions. Maintenant, en tant que pratique méditative, pourquoi pratiquer des méditations qui concentrent notre esprit ? Ce n'est pas une question absurde parce qu'on voit immédiatement l'intérêt de pratiquer de la bienveillance par exemple. Si on peut encourager, cultiver, quand on a de la chance générer un état d'esprit agréable qui nous fait du bien, ça semble intéressant. Pour l'attention ouverte c'est un peu la même chose : si on peut prendre conscience par exemple d'une émotion difficile ou d'une douleur de telle manière qu'on va minimiser les ruminations et les conséquences de ce moment désagréable, ce qu'on fait avec la pleine conscience de ce qu'on vit, l'intérêt est aussi immédiat.

C'est moins évident finalement. Pourquoi est-ce qu'on s'obstinerait à observer sa respiration et à revenir à sa respiration et à revenir à sa respiration ? Évidemment, il y a plein de bénéfices qu'on remarque dès qu'on s'y met, mais quand même pour les expliciter.

Une première vertu de la pratique de concentration, c'est que c'est un entraînement pour tout le reste. Si on prend l'habitude, si on découvre ce que c'est que de rester centré sur la respiration, c'est plus facile de rester centré sur ce qu'on est en train de faire dans la vie quotidienne, de continuer à écouter le collègue qui présente quelque chose au colloque, de rester en attention ouverte, de rester centré sur la phrase qu'on prononce dans la méditation de bienveillance. On développe une capacité générale à rester présent au travers d'une méditation de concentration.

C'est évidemment aussi un préliminaire presque indispensable à l'attention ouverte. C'est très compliqué de commencer une méditation d'attention ouverte si on n'a pas commencé par concentrer l'esprit sur un objet. En tout cas, c'est compliqué.

Maintenant, il y a aussi un intérêt à la méditation de concentration face à la souffrance psychologique ou physique : c'est la distraction que ça représente. Et je pense que c'est une des plus grandes forces de ces pratiques méditatives. Si vous êtes pris dans un torrent émotionnel, si vous êtes confronté à une douleur physique aiguë, il y a un moment où vous avez envie de penser à autre chose, et où vous avez de la peine à penser à autre chose, parce que votre attention est attirée par la douleur, par la rumination anxieuse ou colérique, ou dépressive. Et la respiration ou tout autre objet de concentration vous permet de penser à autre chose.

Ça permet à votre esprit de respirer un peu, de laisser aussi l'intensité de ce que vous êtes en train de vivre se tasser, s'abaisser, pendant que vous vous tournez vers un objet de méditation. C'est ce qu'on fait dans la manière dont on vit les stress, que vous avez pratiqué il y a plus ou moins longtemps dans la séance 4 du cours, où on repense à un moment désagréable. Il y a une part d'observation de type plutôt

pleine conscience, attention ouverte : on nomme l'émotion, on observe la sensation qui correspond à l'émotion dans le corps. Mais il y a aussi un moment où on se centre sur la respiration pour donner de l'espace, pour que notre esprit se tranquillise, pour qu'on puisse sortir de cet état de stress physiologique et psychologique et pouvoir ensuite penser à autre chose ou prendre une décision appropriée pour réagir, répondre à la situation stressante.

Donc une distraction, un moyen de tranquilliser son esprit, et dans la même direction, fabriquer du calme, fabriquer de la tranquillité. La respiration, elle est parfois intéressante, parfois profondément ennuyeuse, mais elle est calme.

Elle permet de fabriquer du calme. Et quand on a envie de calme, c'est délicieux. Quand on n'a pas envie de calme, ça peut être ennuyeux. Ça dépend un peu de la relation qu'on a avec cette recherche-là.

Et ça peut aussi être une sorte de plaisir de concentrer son esprit. Un esprit qui est concentré sur un objet, s'il est complètement neutre en termes de plaisir, peut aussi procurer des plaisirs subtilement agréables d'être concentré. Parfois ça fait vraiment du bien de se sentir centré, d'avoir un esprit unifié plutôt que dispersé. C'est aussi un bien-être qu'on peut rechercher avec ses pratiques méditatives.

Je sais que pour moi, la méditation de concentration sur un objet, sur la respiration, n'a jamais eu autant de sens ou d'importance que quand je n'arrivais pas à m'endormir et que j'étais un insomniaque chronique. C'était pour moi un refuge. Je me couchais, et avant même de m'être couché, j'avais peur de ne pas m'endormir, donc je ne m'endormais pas. Me centrer sur la respiration me permettait vraiment de ne plus être occupé par les pensées de rumination anxieuse sur le sommeil et de fabriquer un état différent de cet état de tension et de rumination - un état de calme induit par la centration de mon esprit sur un objet.

Quand on vit quelque chose de désagréable, la concentration sur un objet, c'est un truc finalement relativement simple à faire. On n'a pas besoin de se demander comment faire face à ce que je suis en train de vivre. On peut juste se dire "je vais penser à autre chose". Mais à une autre chose qui n'est pas une plaque de chocolat, une bouteille de whisky, une série sur Netflix ou tout le reste. Quelque chose qui est quand même plus intéressant parce que ça ne constitue pas vraiment une fuite, mais plutôt un changement volontaire de l'état dans lequel on se trouve par une pratique méditative.

Pour moi, face à l'insomnie, c'était prodigieux parce que je décidais - et je vous encourage vraiment si vous êtes parfois insomniaques à le faire - je décidais fermement que j'allais méditer toute la nuit, et j'échouais lamentablement en m'endormant. Mais il n'y a que comme ça que ça marche. Si on décide qu'on va s'endormir parce que la méditation nous aura permis de nous calmer, ça va foirer. Donc il faut décider de méditer toute la nuit. Une fois qu'on a pris cette décision et qu'on l'accepte pleinement, et qu'on accepte l'éventualité de ne pas dormir du tout mais de méditer toute la nuit, le problème est plus ou moins réglé. Après, ça se joue en nombre d'heures de sommeil qu'on obtiendra, mais un état de relatif repos, on le trouvera, soit avec la méditation soit avec le sommeil, ce qui est infiniment mieux que toutes les

alternatives.

J'ai appris ce truc à ma fille. Je ne sais pas si... déjà, je ne suis pas la personne compétente pour lui enseigner à méditer, mais je n'ai pas voulu la mettre dans un cours de méditation sous le fallacieux prétexte que j'en fais et que j'en enseigne. Mais elle est venue une ou deux fois vers moi quand elle n'arrivait pas à dormir après avoir vu un épisode d'une série, d'un dessin animé - et pourquoi les dessins animés qui stressent existent-ils ? - qui l'avait stressée. Du coup, je lui ai montré comment elle pouvait sentir sa respiration et compter ses respirations dans l'espace entre deux respirations. Elle a sept ans maintenant. Et elle a gardé l'idée, en tout cas, quand elle n'arrive pas à dormir. Et puis elle vient souvent vers moi le matin pour me dire : "Je suis à peine arrivée jusqu'à quatre respirations, et après, je me suis endormie." Je ne sais pas si elle frime. Je ne sais pas si elle veut impressionner son papa. Mais en tout cas, c'est une technique qu'on peut enseigner à des enfants.

Et c'est finalement la chose la plus simple. Là aussi, en termes techniques, les pratiques de concentration, il n'y a rien de plus simple. L'instruction est simple : pense à quelque chose et ne pense à rien d'autre. Et continue d'y penser.

Comment pratique-t-on la méditation de concentration ? La respiration est un objet, mais finalement, il y en a plein d'autres. Les phrases de bienveillance qu'on utilise, je ne les classe pas dans la concentration parce qu'il y a une attitude qui va avec et que j'accorde plus d'importance au développement de l'attitude bienveillante qu'à la phrase en tant qu'objet de méditation. Mais quand vous pensez, pour les personnes qui connaissent, à la méditation transcendantale où on répète une phrase en boucle et où l'objet de la méditation est vraiment la phrase, on peut tout à fait prendre une phrase comme objet de méditation et ça peut marcher assez bien parce que ça remplit la tête. Et c'est quelque chose qui a un rythme, comme la respiration a un rythme. Il y a beaucoup de personnes qui se tranquilisent à l'aide d'une phrase ou de mots qu'elles vont répéter en boucle.

La méditation marchée, on peut l'envisager comme une méditation de concentration avec ces pas qui se suivent et qui permettent aussi d'avoir toujours le même objet au centre de l'attention qu'on peut observer de façon continue.

Et maintenant, qu'est-ce qui aide à se concentrer et qu'est-ce qui nous empêche de le faire ? Première chose : il faut admettre que c'est largement hors de notre contrôle. Et c'est déjà un grand pas quand on a admis ça. Accepter qu'il y a des moments où la concentration est là et on ne sait pas pourquoi, et il y a des moments où elle n'est pas du tout là alors qu'on cherche très activement à la faire venir. Ça nous échappe, point un.

Point deux : on n'est pas du tout les observateurs fiables d'à quel point on est concentré et d'à quel point on ne l'est pas. Et on ne peut pas savoir si on est plus ou moins concentré que la personne à côté de nous en train de méditer dans la même salle. On ne sait pas si le jour où on avait l'impression d'être super distrait, c'était un jour où on était super distrait, ou c'était un jour où on était super critique de la moindre

distraction qu'on pouvait percevoir. On ne sait pas.

Donc il y a une espèce d'humilité ou de suspension de jugement par rapport à ça. On ne sait pas à quel point on est concentré, on ne sait pas vraiment évaluer ça, et ça nous échappe en grande partie.

Un autre élément important, c'est le temps.

Et en ajoutant l'appréciation de l'expiration. L'expiration, c'est le relâchement, c'est ce qui nous permet de laisser sortir ce dont nous n'avons plus besoin. C'est un moment de détente naturelle du corps, un moment où tout peut se relâcher un peu plus. L'expiration nous offre cette possibilité de nous abandonner, de nous laisser aller dans cette sensation de détente qui accompagne naturellement chaque souffle qui sort.

Prenons le temps d'apprécier ces deux phases de la respiration : l'inspiration nourrissante et l'expiration détendante. Comme si chaque cycle respiratoire était une petite célébration de ce corps vivant qui sait exactement ce dont il a besoin.

Cette appréciation de l'objet de méditation, c'est vraiment fondamental. Quand on apprécie ce sur quoi on porte son attention, quand on trouve un plaisir, même subtil, dans cette sensation de la respiration, l'esprit a naturellement plus envie d'y rester. C'est comme si on créait une petite attraction, un petit aimant qui aide l'attention à revenir spontanément vers cet objet.

C'est très différent de forcer son attention à rester sur quelque chose qu'on trouve ennuyeux ou désagréable. Là, on cultive une forme d'amitié avec notre respiration, une curiosité bienveillante pour ces sensations qui sont toujours là, disponibles, et qui peuvent devenir une source de satisfaction quand on apprend à les savourer.

Continuons encore quelques instants avec cette qualité d'appréciation, cette découverte ou redécouverte du plaisir subtil qu'il peut y avoir à simplement respirer consciemment.

Et maintenant, laissons l'attention se poser naturellement sur les sensations de la respiration, sans forcer, juste en restant curieux de ce qui se manifeste à chaque inspiration et à chaque expiration.

Quand l'esprit s'éloigne vers des pensées, des sons, des sensations ailleurs dans le corps, c'est tout à fait normal. C'est même inévitable. L'important n'est pas que cela n'arrive pas, mais comment nous réagissons quand nous nous en apercevons.

Pouvons-nous simplement constater : "Ah, je pensais à autre chose" sans nous en vouloir, et revenir avec douceur vers les sensations de la respiration ? Comme si on accueillait un ami qui s'était momentanément éloigné et qui revient s'asseoir à côté de nous.

Cette bienveillance envers nos distractions, c'est aussi une façon de créer les conditions favorables à la concentration. Plus on se bat contre les distractions, plus on crée de tension, et plus il devient difficile de trouver cet état de présence stable et détendue que nous recherchons.

Dans la conscience de l'expiration, nous pouvons constater la réalité corporelle de ce moment : c'est un instant de détente, un moment de relâchement naturel. Les épaules s'abaissent légèrement, les muscles se relâchent au niveau de la poitrine, dans la région abdominale, parfois dans le dos. Nous pouvons ainsi apprécier avec chaque inspiration ce corps qui se nourrit, et avec chaque expiration ce corps qui se détend.

Ajoutons maintenant un élément de curiosité, d'émerveillement. Au moment où vous sentez l'inspiration, vous ne savez pas à quoi ressemblera cette sensation particulière. Cette inspiration-là, vous ne savez pas non plus combien de temps elle durera. Au moment de sentir l'expiration, vous ne savez pas comment sera cette sensation exactement, ni combien de temps elle se prolongera. Et dans l'espace entre deux respirations, là aussi, comment sera le corps ? En cultivant cette attitude de ne pas savoir, nous nous laissons surprendre avec curiosité par ce que le corps va nous proposer.

Pour qui l'idée de ce que l'inspiration et l'expiration peuvent avoir d'agréable en soi, de subtilement agréable, trouve-t-elle un écho, une réalité ? Ce n'est pas nécessairement le cas et je n'aimerais pas laisser entendre que cela devrait l'être. D'autant que cela varie beaucoup selon l'état de la respiration au moment où on l'observe. Il y a des respirations qui sont plus ou moins objectivement agréables à vivre et à observer.

Il est possible que cette perception puisse favoriser l'établissement de votre attention sur la respiration. Sachant que si nous en faisons le centre de ce que nous observons, il y aurait aussi le risque de prendre la direction d'une méditation où nous cultivons une relaxation ou une détente plutôt qu'une stabilité de l'attention. Mais c'est une approche qui peut être intéressante à introduire, surtout quand le rapport à la respiration est peut-être de neutre à désagréable ou ennuyeux. Ajouter cet élément correspond à une réalité physique : il est vrai que le corps absorbe quelque chose à l'inspiration, et qu'il a tendance à se détendre à l'expiration.

Pour qui l'idée de ne pas savoir a-t-elle été une aide, cette curiosité sur ce à quoi ressemblera cette respiration et celle qui suivra ? Parfois, cette approche devient plus intéressante si nous nous demandons aussi à quel moment nous serons distraits, ni par quoi nous le serons. Il y a une attitude générale de « je ne sais pas à quoi ressemblera cette respiration, je ne sais pas combien de temps elle durera, je ne sais pas après combien de temps je serai distrait ». Cette espèce de curiosité peut aiguïser un peu notre attention, la rendre plus vigilante aussi.

Le point suivant constitue peut-être le centre de l'expérience de la concentration, de la stabilité : c'est la continuité. Il s'agit d'avoir l'expérience, dans votre rapport à la respiration, de quelque chose de continu, que chaque instant soit habité par votre attention, un instant après l'autre.

Ce n'est pas du tout évident parce que souvent il y a des trous dans notre continuité. Et ces trous se produisent souvent, pour beaucoup de gens, toujours au même moment. Typiquement, vous inspirez et vous avez pleinement conscience de l'inspiration. Vous expirez et vous avez pleinement conscience de

l'expiration. Et là, quelque chose en vous se dit : « OK, c'est fait, une respiration. » Et peut-être aussi quelque chose en vous se dit : « C'est un peu ennuyeux parce que là, je suis entre deux respirations et il ne se passe rien. Je sens vaguement ma région abdominale, je sais qu'elle existe, mais elle n'est pas en train de se gonfler, elle n'est pas en train de se dégonfler. Il n'y a pas grand-chose. Pensons donc plutôt à autre chose. »

Souvent, l'espace entre la fin de l'expiration et la prochaine inspiration est un moment parfait pour décrocher. Parce que vous n'avez pas cette intensité de sensation. C'est un peu plus tranquille, donc nous avons un micro moment d'ennui et nous pensons à autre chose. Il importe que chaque moment fasse partie de votre observation de la respiration, y compris quand il ne se passe rien.

Nous allons travailler cela aussi en position assise. Quelques expirations pour laisser le corps se détendre, et en prenant conscience de chaque respiration, avec une attention particulière à la phase de l'inspiration. Comment se passe exactement chaque inspiration ? Le début, le milieu, la fin.

Avec une attention particulière au passage de l'inspiration à l'expiration. Comment est-ce que cela se passe exactement pour vous ? Avec une attention particulière à l'expiration, le début, le milieu, la fin. Qu'est-ce que c'est exactement que cette sensation ? Avec une attention particulière à la transition, à l'espace entre la fin de l'expiration et le début de la prochaine inspiration. Avec une conscience de toutes les phases de chaque respiration.

Essayons une variante : à la fin de l'expiration, avant la prochaine inspiration, prenons conscience du contact des fesses avec le coussin ou le banc, dans l'attente du moment où l'inspiration se produira. Inspiration, expiration, contact, inspiration.

Et une autre manière complètement différente de faire l'expérience de cette continuité : prenons conscience de l'endroit dans le corps où vous sentez le mieux la respiration. En faisant de cet endroit le centre de votre attention, ce n'est pas vraiment la respiration que vous observez, c'est cette partie du corps où la respiration est présente. Comme dans un body scan, en gardant votre attention centrée sur cet endroit-là dans le corps pendant l'inspiration, pendant l'expiration, entre deux respirations. Mais c'est l'endroit lui-même qui est votre objet de méditation. Observons comment il change au rythme de la respiration, instant après instant.

Qui parmi vous a l'impression que votre attention a plus tendance à voyager à certains moments de ce cycle de la respiration qu'à d'autres ? Pour qui est-ce plus à un moment qu'à un autre ? Pour qui cela semble-t-il indifférent ? Pour qui porter l'attention au contact des fesses avec le coussin était-il quelque chose de facilitant en termes de continuité de l'attention ?

Cette approche flexible de la méditation reconnaît que nous sommes des êtres humains complets, avec des pensées, des émotions et des sensations qui ne disparaissent pas simplement parce que nous avons décidé de méditer. Au contraire, ces éléments font partie intégrante de notre expérience méditative.

Lorsqu'une forte émotion ou un état persistant surgit pendant la pratique, nous pouvons choisir de l'explorer avec la même attention bienveillante que nous portons à la respiration. Si vous ressentez de l'irritation, par exemple, plutôt que de lutter contre cette sensation ou de vous en vouloir d'être distrait, vous pouvez observer comment cette irritation se manifeste dans votre corps. Où la sentez-vous ? Comment évolue-t-elle ? Cette approche transforme ce qui pourrait être vécu comme un échec en une opportunité d'approfondissement de la conscience.

Il est important de comprendre que cette exploration des distractions n'est pas une fuite de la méditation, c'est la méditation elle-même. Nous pratiquons la présence attentive, que ce soit avec la respiration ou avec une pensée anxieuse. L'essentiel est de maintenir cette qualité d'attention consciente et curieuse.

Certains jours, vous aurez peut-être envie d'une pratique très focalisée, où vous revenez rapidement à la respiration dès que vous remarquez une distraction. D'autres jours, vous pourrez avoir besoin d'explorer plus longuement ce qui émerge dans votre esprit. Ces deux approches sont également valides et nourrissent votre capacité à être présent aux différentes dimensions de votre expérience.

Cette souplesse dans la pratique reflète une sagesse importante : la méditation n'est pas un exercice de contrôle absolu de l'esprit, mais plutôt un entraînement à accueillir avec équanimité tout ce qui se présente. En développant cette capacité d'accueil, nous cultivons une ressource précieuse pour naviguer dans la complexité de la vie quotidienne.

Maintenant que nous avons exploré ces différentes facettes de la pratique, accordons-nous un moment pour incarner ces enseignements. Commençons par quelques minutes de détente corporelle, que vous soyez allongé ou dans la position qui vous convient le mieux en ce moment.

Et en laissant le corps se détendre, nous partirons du principe que, tout en ne recherchant pas le sommeil, nous ne le craignons pas non plus. Accordons au corps toute la détente qu'il peut trouver en position allongée, le laissant se stabiliser, se relâcher.

Un corps qui peut être un peu plus lourd. Avec chaque expiration, la sensation de contact avec le sol s'approfondit.

Prenons conscience de la respiration, là aussi peut-être avec une nuance de prise de conscience de la tendance qu'aura le corps à se détendre avec chaque expiration.

Portons l'attention sur les pieds, pied gauche et pied droit, et en prenant conscience des pieds, peut-être en respirant dans cette conscience des pieds, leur offrant la possibilité de se détendre à l'expiration s'ils en ont besoin.

Avec chaque expiration, cultivons une attention curieuse avec une nuance et coloration d'encouragement à la détente.

Les pieds. Les mollets et tibias, les genoux. Les cuisses. Le bassin aussi - donnons de l'espace pour que

l'intérieur du bassin se relâche, les muscles, les sensations à l'intérieur.

Le dos, le bas du dos et le haut. Le ventre, la région abdominale. La poitrine, la cage thoracique. Les mains et les bras, des bouts des doigts jusqu'aux épaules.

Cette même qualité d'attention pour les sensations à l'intérieur de la cage thoracique, à l'intérieur de la cavité abdominale, laissant l'intérieur être découvert et peut-être se détendre à l'expiration.

La nuque. Le visage. La tête dans son ensemble et aussi l'intérieur de la tête. Pourquoi pas ? Cette qualité d'attention curieuse qui laisse aussi la place à la détente si elle est nécessaire.

Prenons conscience du corps entier.

Avec cette attitude bienveillante pour le corps, une tranquillité, prenons tout le temps nécessaire pour passer de la position allongée à une position de méditation assise. Avec chaque geste, un geste conscient et aussi respectueux du corps, de son rythme, de ses besoins. Une attention au corps.

Avec chaque expiration, laissons la possibilité à la posture d'être encore un peu plus détendue. Pouvons-nous cultiver une posture lucide, qui exprime la lucidité, tout en faisant le moins d'efforts possible ?

Prenons conscience des jambes et des pieds, sensation de contact. Et là aussi, l'espace de quelques respirations, avec chaque expiration, la possibilité pour les jambes, pour les pieds d'aller vers plus de relâchement, plus de détente. Simplement une possibilité.

Le bassin. Le dos, le ventre. La cage thoracique, les mains, les bras. Les épaules qui se détendent à l'expiration, la nuque, le visage, la tête, le corps entier.

Et sans effort particulier, laissons votre objet de méditation occuper l'espace, se révéler à votre attention, cette sensation de la respiration. Comment est-elle ? Apprécions cette sensation dans ce qu'elle a d'agréable, de neutre ou même de désagréable, en la connaissant et en l'appréciant pour ce qu'elle est en ce moment, en cultivant cet état d'attention continue à la respiration.

Et à tout ce qui va vous éloigner de la respiration, cette grande curiosité, une continuité instant après instant, respiration après respiration, de la manière qui vous convient le mieux.

Si quelque chose vous éloigne de la respiration, si quelque chose d'autre attire votre attention, faisons l'expérience d'observer cette distraction avec curiosité un peu plus longuement.

Et la respiration est toujours là. Chaque respiration peut devenir un moment de calme.

Est-ce que cet esprit rassemblé sur un seul objet, est-ce que c'est agréable, cette qualité d'esprit-là ? Est-ce que c'est neutre ? Est-ce que c'est agréable ? Comment est-ce que c'est pour vous ?

Accordez-vous quelques respirations conscientes en prenant conscience de cette nature agréable ou neutre.

Il reste quelques minutes pour les questions, problèmes, observations, découvertes, cris de révolte et ululements sauvages.

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