THERAPIE FOCALISEE SUR LA PLEINE CONSCIENCE, LA



COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

Institut de Thérapie basée sur la Pleine Conscience et la Compassion



***“*** *La seule façon d'accomplir est d'être…****”*** *Lao-Tseu*



COMPASSION ET L’INSIGHT (MBCI)

***« Affectueuse respiration »***

*d’après Chris Germer*

*Traduction et adaptation en français : Dr Francis Gheysen*

*Saint Idesbald, le 8 avril 2018*

Cette méditation s’appelle *« affectueuse respiration ».* Pour commencer, trouvez une position confortable, assise ou couchée. Et laissez vos yeux se fermer complètement ou partiellement. Puis prenez quelques respirations profondes pour vous permettre de vous poser dans votre corps et dans le moment présent…

Puis lorsque vous expirez, autorisez-vous à relâcher un peu de la tension ou du stress que votre corps peut contenir. Et puis si vous le souhaitez, vous pouvez placer une ou deux mains sur votre cœur ou tout autre région de votre corps pour laquelle cela pourrait être confortant ou apaisant…

Sentez simplement la pression délicate de votre main. Et peut-être sa chaleur. Sentez simplement ces sensations. Et en faisant cela, nous réalisons que nous n’ apportons pas simplement de l’attention à notre corps, mais surtout une attention pleine d’amour, une attention qui serait pleine de tendresse… à notre respiration et à nous-mêmes… et vous pouvez permettre à vos mains de rester posées là ou de se reposer sur vos cuisses ou vos genoux…

Puis vous pouvez tourner votre attention vers les sensations dans votre corps et observez ce qui est présent… Peut-être une sensation de pulsations ou de vibrations…

Ou peut-être il y a une sensation particulière comme une petite contracture ou une sensation de tension… Pour l’instant, autorisez toutes les sensations qui peuvent se manifester dans votre corps à être simplement présentes… permettez simplement pour le moment à votre corps de ressentir ce qu’il ressent… ce que cela signifie pour vous d’avoir un corps humain, de vivre dans un corps humain, juste comme ça… en ce moment…

Et alors que votre attention est centrée dans votre corps, commencez à ressentir votre respiration… là où elle se meut dans votre corps… autorisez-vous à la ressentir là vous la ressentez le plus facilement… par exemple, peut-être que vous la ressentez plus facilement au niveau des narines… l’air entre et sort… ou dans la région de la poitrine… qui se soulève et qui s’abaisse… ou dans la région du ventre qui se gonfle et se dégonfle… ou peut-être que vous ressentez votre respiration dans tout votre corps, dans la manière dont votre corps bouge légèrement…lorsque vous inspirez et que vous expirez…Autorisez-vous à rester très simple… percevez simplement le mouvement de votre respiration là où c’est le plus facile…

Ressentir votre corps qui inspire, ressentir votre corps qui expire… et pendant que vous faites cela, vous pouvez rafraîchir votre attention bienveillante (pleine conscience du moment présent) en reposant la main sur votre cœur ou tout autre région de votre corps pour laquelle cela pourrait être utile… vous pouvez faire cela à tout moment de cette méditation… ou peut-être, penchez-vous sur votre cœur, penchez-vous sur votre respiration… de la même manière que vous pourriez vous pencher sur un enfant ou un petit animal que vous aimez… observant comment cet petit être, qui vous est cher, respire… juste monter et descendre… juste comme vous respirez vous-même… penchez-vous sur votre propre respiration… avec la même attention bienveillante que vous pouvez avoir pour ce petit être… le corps respire par lui-même…IL

Et bien sûr l’esprit va vagabonder… comme un enfant ou un petit animal de compagnie… ils sont curieux de tout… quand vous notez que cela se produit… Ah oui !… Et voyez si vous pouvez d’une manière gentille et amicale ramener votre attention sur votre respiration… sentir votre corps respirer… et quand vous faites cela peut être devenir conscients du rythme de la respiration… être conscient que la respiration a un rythme apaisant… montant et descendant comme le mouvement de la mer… continuellement… nourrissant continuellement le corps quand vous inspirez… et détendant continuellement votre corps quand vous expirez… le corps respire pour lui-même… de la même manière qu’il vous respire…

tout cela vient de soi-même… il y a dans votre corps un rythme respiratoire naturel très apaisant… qui vous accompagne depuis votre naissance…

Prenez maintenant un moment pour apprécier, pour goûter, pour savourer…ILX2

***Vous permettant vraiment de ressentir tout votre corps qui respire… sentir votre corps qui est gentiment bercé et caressé… par la respiration… comment votre corps se meut… montant et descendant… juste comme la mer… vous permettant d’être gentiment caressé par ce mouvement naturel… permettant à tout votre corps d’être caressé de l’intérieur par votre respiration…IL***

Et maintenant si vous le voulez le bien, vous abandonner complètement à votre respiration… vous rendant complètement à votre respiration, laissant la respiration être tout ce qui est… juste être la respiration… juste la respiration qui se meut dans le corps… juste devenir votre respiration… si vous appréciez cela… laissant aller… et devenez ce rythme respiratoire apaisant… rien… juste la respiration… se mouvant…

Et bien sûr l’esprit va vagabonder de temps en temps… et quand il le fait… c’est la nature de notre esprit comme un petit enfant ou un petit animal de compagnie… et quand nous reconnaissons que cela se produit… ah oui !… d’une manière naturelle et amicale, ramenons notre attention sur notre respiration, nous laissant apaiser par ce rythme respiratoire qui est le nôtre… bercés… soutenus… par notre respiration…

Et si vous le souhaitez ici et là… laissez aller… juste devenir la respiration… vous permettant simplement d’être ce rythme naturel… rien à faire… simplement être la respiration…

Et maintenant sachant que ce rythme respiratoire apaisant, ces mouvements, sont toujours là… et que nous pouvons y retourner à tout moment… reposez simplement dans votre corps comme un tout… vous autorisant ressentir… ressentir encore une fois qu’est-ce que cela vous fait d’être dans votre corps… d’avoir un corps humain… de donner beaucoup d’espace pour ressentir ce que vous ressentez et laissez les choses être ainsi…

Et pour le moment… permettez-vous d’être simplement tel que vous êtes… juste comme cela… et ensuite, quand vous sentez prêt… vous pouvez ouvrir les yeux gentiment et doucement…



***Gong ! Gong ! Gong !***