

Méditation guidée sur le souffle

Installez vous confortablement

Ressentez la position de votre corps

Ressentez la forme de votre corps

Ressentez les appuis de votre corps sur le support

Prenez note du fonctionnement de vos sens :

ce que vous sentez olfactivement..... ce que vous ressentez par le sens du toucher..... ce que vous entendez.....la luminosité que vous percevez.....une saveur peut être.

Constatez votre ambiance générale, votre énergie intérieure, quoique que ce soit, notez le simplement sans analyser. Peut être êtes vous somnolent..... ennuyé..... anxieux..... Calme.... Autrement.

.....

Et l'objet de votre attention est maintenant le souffle..... Le va et le vient des sensations dans le ventre.....la dilatation et la contraction de la poitrine..... peut être le sens du toucher quand l'inspiration commence dans les narines.....le frottement de l'air dans les narines..... Choisissez comme centre de votre attention, l'endroit, quel qu'il soit, - nez, poitrine, ventre - où la sensation est la plus concrète, la plus tangible..... Votre attention s'y dépose..... Votre attention reste accueillante.....les sensations viennent.....les sensations s'en vont..... vous restez..... vous constatez leur apparition..... leur changement..... leur profondeur.....leur rythme.....la vitalité qui s'y cache.....leur disparition.

.....

A cet instant observez le souffle.....votre attention sur votre souffle.....en ne retenant pas une pensée qui passe.....en laissant s'éloigner toute distraction qui vous éloignerez de cet instant.....du

présent.....de votre disponibilité pour cet instant.....de votre accueil des sensations corporelles liées à la respiration.

.....

Ce simple mouvement de la respiration..... si simple et si complexe à la fois

Ce simple mouvement de l'inspiration qui nous ouvre au souffle.... fait de nous un espace d'accueil....l'oxygène qui entre en nous... nous nourrit

Ce simple mouvement de l'expiration qui fait que l'air, le gaz carbonique nous quitte...qui nous invite à lâcher... à relâcher.

Le grand cycle du souffle.....le grand cycle de l'univers.....accepter.....accueillir.....redonner..... laisser.....lâcher prise.

.....

Si vous regardez autour de vous, vous verrez que toute forme d'expérience dans votre vie demande

une telle attitude.....demande que vous soyez prêt à vous ouvrir..... à risquer quelque chose..... à devenir peut être un peu vulnérable, pour qu'autre chose puisse se présenter.....puisse se manifester.....puisse vous toucher.

Et puis il y a un moment où il vous faut lâcher prise.....quelle que soit l'expérience.... il y a un moment où cette expérience passe....Il y a quelque chose qui change....et il faut laisser.....Les mouvements de l'inspiration et de l'expiration symbolisent l'expérience fondamentale de notre vie.

.....

Méditer sur notre souffle est source d'autres enseignements.....

Nous avons une dépendance à la respiration.....mais la composition de l'air est variable, impermanente....parfois plus humide..... parfois plus polluée..... parfois plus rare selon l'altitude....nous dépendons de notre respiration pour vivre, mais les choses ne sont pas stables..... alors nous nous adaptons.

.....

Ce n'est pas « notre » air que nous respirons..... Ce n'est pas votre air que vous inspirez et que vous expirez..... vous partagez ce que vous inspirez et ce que vous expirez.....vous partagez..... nous partageons cet oxygène avec tout le monde..... même avec ceux que nous n'aimons pas trop.

Presque tous les êtres, presque toutes les formes de vie sur cette planète échangent un peu de gaz avec leur environnement.... Nous ne sommes pas seul. Nous pouvons reconnaître là, l'élément de l'impersonnalité.

.....

Dans le va et le vient de la respiration....le va et le vient du souffle..... nous reconnaissons l'impermanence..... le fait que nous sommes dans un échange continu.

Quoique parfaite soit votre inspiration, vous ne pouvez pas vous arrêter à ce moment là.....le processus continue.....l'expiration est inévitable.

Parfois nous bloquons notre respiration en faisant quelque chose..... Est-ce lié à des moments où nous bloquons le courant de notre vie ?Nous pouvons reconnaître les blocages qui se présentent dans notre vie à peu près dans les blocages qui se présentent dans notre respiration..... Il y a de forts liens entre les deux.

.....

Prenons note de ce mouvement du souffle.....de ce mouvement primordial.....de ce mouvement universel.....et prenons le pour Refuge..... Prenons le comme base pour nous mettre en contact avec nous même..... pour prendre soin de nous.

Prenons contact avec notre respiration.....

.....

Dans notre quotidien, cette respiration va nous dire si nous sommes excités.....si nous sommes anxieux..... si nous sommes stressés.....si nous sommes calmes.....notre respiration va nous le raconter. Elle s'accélère..... se ralentit.....

.....

Et puis elle nous donne les moyens de transformer ce que nous expérimentons..... Il nous est possible de devenir plus calme..... plus transparent..... plus relâché à travers la respiration..... en apaisant notre respiration.....ceci par un simple mimétisme : lorsque nous restons assis... calme..... la respiration se calme..... Quand nous prêtons notre attention au mouvement du souffle devenu calme.....l'esprit va se calmer de même.

Nous prenons cette respiration comme une corde..... un lien pour nous soutenir.....et puis nous nous permettons de nous pacifier..... De glisser..... et doucement..... sans pousser..... sans forcer.....d'aller vraiment avec cette corde, jusqu'au fond de la nature vraie des choses.....jusqu'à notre vraie nature.....la conscience spacieuse.....accueillante..... disponible.....calme.

Espace Atma Jayo