

L'attention sur le souffle

Cette pratique a pour but de développer la capacité de concentration et d'attention de l'esprit. Pour en tirer le meilleur parti, il est recommandé de méditer tous les jours. N'essayez pas d'en faire trop: une courte période d'attention bien centrée de 15 ou 20 minutes (ce qui correspond à environ 3 ou 4 minutes par stade) sera beaucoup plus efficace que de laisser l'esprit aller à la dérive pendant une heure et demie. Donnez un rythme à votre pratique: à une heure régulière, dans un endroit particulier, avec vos propres petits rites.

Débranchez votre téléphone et installez vous en position assise, d'une façon à la fois droite et confortable. Laissez à votre esprit le temps de s'apaiser; ce qui peut prendre plus ou moins de temps selon les jours. Concentrez vous de plus en plus (portez votre attention de façon de plus en plus précise) sur votre corps et vos sensations physiques, et prenez conscience petit à petit des mouvements provoqués dans le corps par le processus de la respiration.

1. Dans le premier stade, maintenez votre attention sur l'inspiration et l'expiration et comptez à la fin de chaque expiration. Inspirez, expirez, comptez 1, ... inspirez, expirez, comptez 2, ... jusqu'à 10, puis recommencez à 1. Gardez les nombres petits et courts, veillez à les placer exactement à la fin de chaque expiration. Recherchez le rythme naturel de votre respiration sans essayer de la contrôler.
2. Dans le deuxième stade, comptez au début de chaque inspiration. Familiarisez vous un peu plus avec le point de changement entre l'inspiration et l'expiration, découvrez le moment exact où compter. Cela vous demandera un peu plus d'attention. Quand votre esprit 'dérape' et s'éloigne de la pratique, ramenez le simplement à la respiration et recommencez à compter à 1.
3. Dans le troisième stade, laissez tomber les chiffres et restez juste conscient de votre respiration, élargissez le champ de votre attention. Découvrez la variété de votre expérience de la respiration, puis stabilisez votre attention sur un point qui aide à approfondir la concentration.
4. Dans le quatrième stade, portez votre attention sur le premier endroit où vous sentez l'air entrer et sortir de votre corps, dans le nez, sur les lèvres; cherchez à ressentir la sensation rafraîchissante du souffle sur la peau. Remarquez la différence de température entre l'inspiration et l'expiration, les sensations de détente et de crispation, d'humidité et de tiédeur.

Après la méditation, prenez le temps de quitter la pratique en douceur, donnez-vous le temps de prendre à nouveau conscience de l'ensemble de votre corps, écoutez les bruits dans la pièce autour de vous, et à l'extérieur, ré-ouvrez les yeux sur le monde autour de vous. Prenez plaisir à penser, voir et vivre avec un esprit plus puissant et plus concentré.