

L'attention sur le souffle*

Traditionnellement appelée « *anapana-sati* », ce qui signifie attention sur le souffle, cette méditation a pour but de calmer l'esprit, d'unifier nos énergies et de développer notre capacité à la concentration. Pour en tirer le meilleur parti, il est recommandé de méditer tous les jours, alternant celle-ci avec celle sur la bienveillance. N'essayez pas d'en faire trop ; une courte période d'attention bien centrée de 15 ou 20 minutes (ce qui correspond à environ 4 ou 5 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, en la faisant à une heure régulière, dans un endroit particulier, avec vos propres petits rites (par exemple une image qui vous inspire, un bouquet de fleurs, une bougie ou un bâton d'encens allumé).

Débranchez votre téléphone et installez-vous en position assise, 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. 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 mentalement à la fin de chaque expiration ; inspirez, expirez, comptez 1, ... inspirez, expirez, comptez 2, ... jusqu'à 10, puis recommencez à 1, comptant ainsi des cycles de dix souffles. Gardez les chiffres 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 l'inspiration commence et mettez-y les chiffres. 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, élargissant le champ de votre attention pour suivre chaque souffle d'un bout à l'autre. Découvrez la variété dans votre expérience de la respiration, puis graduellement, stabilisez votre attention sur un point qui vous 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 – au bout du nez, dans les narines, sur les lèvres – et 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. Laissez-vous fasciner par toutes les fines sensations dans ce petit endroit, et laissez-les prendre de plus en plus d'ampleur dans votre conscience.

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, et rouvrez les yeux doucement sur le monde autour de vous. Prenez plaisir à penser, voir et vivre avec un esprit plus puissant et plus concentré.

** Ce résumé est à l'intention des personnes qui ont suivi nos cours, où un enseignement plus complet de la méditation est offert.*