

Anapana-sati - Attention sur le souffle

But : calmer l'esprit, unifier nos énergies et développer notre capacité à la concentration.

Préalable : quotidiennement, alternée avec Metta-bhavana. N'essayez pas d'en faire trop ; une courte période de 15 ou 20 minutes (Soit 4 ou 5 minutes par stade) est plus efficace qu'une heure d'esprit à la dérive. A une heure régulière, dans un endroit particulier, avec vos propres petits rites.

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. 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. 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. Troisième stade : Laissez tomber les chiffres et restez juste conscient de votre respiration.

Elargissez 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. 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 à nouveau conscience de l'ensemble du corps, écoutez les bruits autour de vous, rouvrez les yeux doucement sur le monde. Prenez plaisir à penser, voir et vivre avec un esprit plus puissant et plus concentré.

Metta-bhavana

Développement de l'Amour-Bienveillance

But : Développer dans notre cœur une attitude toujours grandissante d'ouverture et de bienveillance.

1. Bienveillance envers vous-même : Tournez votre esprit vers vous-même, développer pour vous-même une réelle aspiration au bonheur. Cela vous demandera de l'expérience et de la réflexion pour trouver la meilleure façon de le faire ; cela fait partie de la pratique.

2. Bienveillance pour un de vos bons amis : Imaginez votre ami à côté de vous, évoquez et ressentez sa présence. Développez un désir pour son bien-être. Vous pouvez imaginer ce qui lui apporterait le plus de bonheur et qui lui procurerait une satisfaction profonde dans sa vie, et lui souhaiter d'obtenir cela.

3. Bienveillance pour une personne neutre : Choisissez quelqu'un que vous connaissez suffisamment pour pouvoir évoquer sa présence, mais pour qui vous n'éprouvez pas de sentiment particulier (commerçant, voisin, collègue...). Évoquez sa présence et puis essayez de vous ouvrir envers elle avec bienveillance. Il s'agira peut-être simplement de commencer par développer de l'intérêt envers cette personne, de devenir plus pleinement conscient de ce qu'elle est, et progressivement de trouver le moyen de faire battre votre cœur au rythme du sien.

4. Bienveillance pour une personne difficile : Pas votre pire ennemi, du moins au début de votre pratique de cette méditation, mais quelqu'un que vous n'aimez pas, ou avec qui vous avez des difficultés en ce moment. Cherchez à évoquer ce qui est positif en elle, malgré les difficultés dans vos relations avec elle. Imaginez ce que ses amis apprécient en elle; cherchez à reconnaître vos propres erreurs vis-à-vis d'elle ; donnez-vous l'espace nécessaire pour regarder les choses plus calmement et pour porter un regard plus juste sur ce qui se passe entre vous.

5. Bienveillance pour tous les Êtres : Commencez par évoquer à nouveau les quatre personnes des quatre premiers stades. Cherchez à développer la même bienveillance envers tous, sans oublier que vous êtes l'une des quatre. Puis étendez ce désir de bonheur et de bien-être vers l'extérieur pour y inclure de plus en plus de personnes. Commencez, par exemple, avec toutes les personnes aux alentours, dans la ville où vous vivez, dans le pays, le continent, puis étendez-le au monde entier, à tous les êtres vivants.

Après la méditation, prenez le temps de quitter la pratique en douceur. Prenez le temps de porter votre attention à nouveau sur votre corps, écoutez les bruits à l'intérieur puis à l'extérieur de la pièce, rouvrez les yeux sur le monde autour de vous. Prenez plaisir à penser, voir et vivre avec un esprit plus tranquille et plus en harmonie avec le monde qui vous entoure.