

Centration préalable à la relecture

Dans l'état où je me trouve en ce moment, je commence par m'asseoir. Je focalise mon attention sur les points de contacts de mon corps avec le siège. En présence de ces sensations, je me pose. Je ressens mon poids et mon assise. Je porte ensuite mon attention vers les points de contacts de mes pieds avec le sol. J'accueille là aussi les sensations : ce qui se passe entre mes pieds et le sol. Avec cette conscience d'un appui sur le sol et d'un appui sur mon siège, je prends une profonde inspiration, je remplis mes poumons en sentant le trajet de l'air en moi. Après un court instant, je le laisse filer consciemment, j'expire doucement et profondément. Je recommence en m'imaginant cette fois que l'air inspiré dégage en moi comme un espace intérieur, au niveau du thorax et du ventre. J'expire en dirigeant mon regard intérieur vers cet espace. Je respire de nouveau profondément et pendant ce temps je me rassemble en cet espace en me disant : « Je suis là ». Alors, je me redresse sur mon assise, je pose ma tête bien droite sur mes épaules et je me laisse respirer à mon rythme naturel. Tout en respirant, je fais venir du calme dans ce lieu de présence à moi-même. Ensuite j'y fais venir de la curiosité pour mon monde intérieur, puis le goût d'accueillir avec compassion ce qui s'y passe. Je fais cela pendant plusieurs respirations successives. Et c'est de ce lieu que je perçois à présent les différentes sensations corporelles qui se manifestent. Elles sont comme à la lisière de ma bulle de présence. Je porte mon attention vers une zone de mal être ou de tension. Depuis mon espace de présence j'accueille cet état. J'écris ce que j'observe, je le nomme. Tout en respirant j'enveloppe de bienveillance cette part de moi avec aussi le goût de la comprendre. Je note les pensées qui me viennent à partir de cet état. C'est comme si je lui donnais la parole pour entendre ce qu'il veut me dire... »

Variantes

Guide pour dégager le cœur conscient

Je vous invite tout d'abord à prendre une profonde inspiration, remplir complètement vos poumons en sentant le trajet de l'air en vous... vous reprenez l'air un instant, puis vous le laissez filer, vous expirez doucement et profondément.

Vous recommencez cela une fois tranquillement. Inspir – Expir

Maintenant laissez-vous respirer à votre rythme naturel, en observant simplement ce qui se passe. Vous êtes simplement là en présence de ce qui se vit au niveau de votre respiration.

...

Bien. A présent je vous invite à porter votre attention vers les points de contacts de vos pieds avec le sol. Vous laissez venir à votre conscience les sensations reçues au niveau de vos pieds : à droite... à gauche... Vous respirez en présence de vos pieds. Quelques instants...

Portez maintenant votre attention aux points de contact de votre corps avec la chaise, le poids du corps ressenti au niveau des fessiers.

Vous ressentez votre assise. Vous la laissez s'élargir. Vous demeurez en présence de cette assise. Vous respirez en cette présence. Quelques instants...

Puis vous remontez votre attention le long du dos pour parvenir à vos épaules. Vous ressentez ce qui s'y passe. Vous accueillez les sensations à ce niveau comme elles sont. Puis vous lâchez s'il y a des tensions. Tout en respirant vous laissez retomber vos épaules.

Et maintenant vous posez votre tête bien d'aplomb sur vos épaules détendues... Sentez ce qui se passe...

Et tout en respirant tranquillement, vous accueillez tout votre corps posé là., en sécurité sur cette chaise.

A l'inspir vous laissez venir du calme en vous. A l'expir vous l'envoyez dans tout votre corps.

Vous commencez à ressentir une présence à vous-même, là, maintenant.

Sentez votre cœur conscient attentif et ouvert à ce qui se passe.

Tout en respirant tranquillement, laissez venir en vous le goût d'accueillir avec bienveillance tout ce qui se passe à l'intérieur de vous.

Vous pouvez vous dire à vous-même, à toutes les parties de vous : « Je suis là »

et vous tourner avec compassion vers celles qui se manifestent pour entendre ce qui les anime, prendre en considération ce qu'elles recherchent.

Centration pour dégager la présence au vécu intérieur

Je vous propose au début de cette séance de prendre un petit temps de centration de 2 ou 3 minutes pour pouvoir bien accueillir ce qui vous habite en ce moment, ce que vous vivez.

Si vous avez l'habitude de le faire, je peux vous laisser prendre ce temps, sinon je peux vous guider.

Je vous propose de revenir aux sensations de votre corps ici et maintenant : vos pieds sur le sol, les points de contact avec votre siège...

Je vous invite à prendre une profonde inspiration et à vous poser - là - en expirant profondément.

Maintenant, pendant 3 inspirations, je vous propose de faire venir en vous du **calme** que vous envoyez partout en vous, en expirant.

Puis pendant 3 inspirations, vous faites venir en vous de la **confiance** et vous l'envoyez partout pendant l'expiration.

Pendant 3 inspirations, vous faites venir en vous de la **bonté** que vous envoyez ensuite partout dans votre corps.

Enfin, je vous propose de vous redresser sur votre siège, de sentir votre verticalité et de vous laisser ressentir votre **présence**, attentive et prête à accueillir... ce qui vous habite.