

4. L'ouverture dans l'expiration et pause

Descriptif

Cette méditation associe la présence attentive au souffle et la présence ouverte à l'environnement global. Elle fait la transition entre les deux en partant de l'attention au souffle dans l'expiration pour se suspendre dans l'expérience d'ouverture. C'est la pratique centrale de la méditation de pleine présence. Sa séquence est "ouverture dans l'expiration et pause pendant l'inspiration".

Exercice (Durée : 10 mn)

- Pour commencer, comme d'habitude : installez-vous dans une bonne posture confortable, détendu en le regard panoramique.
.....
- En préliminaire, comme vous l'avez pratiqué précédemment, sentez pleinement la respiration, en la suivant, faisant corps avec elle. Gardez votre attention présente à la respiration dans sa sensation continue.
.....
- Puis, sentez et suivez particulièrement l'expiration. Chaque expiration est un instant de présence attentive à l'expir. Entre chaque expiration est une pause. Vous faites ainsi une succession de courts instants de présence attentive à l'expiration entrecoupés de pause pendant l'inspiration. C'est une pratique d'instant successifs d'attention entrecoupés de toutes petites pauses qui durent le temps de l'inspiration.
.....
- Continuez sans distraction. Revenez à la sensation du souffle sur chaque expiration.
.....
- Maintenant, utilisez particulièrement le mouvement naturel de l'expiration pour vous laisser aller dans l'ouvert. Tout comme le souffle de l'expir diffuse et se dissout dans l'atmosphère, laissez votre esprit s'ouvrir et se fondre dans l'espace. Avec chaque expiration laissez-vous vous fondre dans l'espace, vous y abandonnant complètement. Ainsi, dans l'expiration vous vous laissez aller dans l'ouverture d'un espace sans limite, vous y abandonnant, comme dans le relâchement d'un profond soupir. Continuez ainsi : avec chaque expiration vous vous relâchez et vous abandonnez dans l'ouvert, vous vous laissez partir dans l'espace, dans l'ouverture du regard panoramique.
.....

- Entre les expirations, dissolution dans l'espace, l'inspiration est un instant de pause dans l'ouvert, une pause dans une sensorialité ouverte. Puis avec l'expiration suivante, il y a de nouveau relâchement, ouverture et pause dans le regard panoramique. La pratique est en pointillés : ouverture dans l'expiration, pause suspendu dans l'ouvert durant l'inspiration. Inspiration, expiration : ouverture, pause, ouverture, pause.

.....

- Continuez dans la séquence sans distraction : expiration ouverture, inspiration pause dans l'ouvert. Quand des distractions vous en distraient revenez-y, régulièrement, encore et encore.

.....

- A la fin d'une période de cette méditation "ouverture dans l'expiration, pause dans l'ouvert durant l'inspiration" restez un moment dans la simple contemplation ouverte. Restez dans l'état d'ouverture tel qu'il se vit durant les pauses au terme des expirations. Restez tout relâché, tout ouvert dans le regard panoramique.

.....