

6. La sensation continue du souffle

Descriptif

Nous avons précédemment expérimenté la présence attentive au souffle dans différentes circonstances. Nous étant ainsi bien familiarisés avec la sensation du souffle, il s'agit maintenant de nous entraîner à l'expérimenter continûment.

Exercice (Durée : 10 mn)

- Installez-vous confortablement, bien assis dans une bonne posture et entrez dans la sensation du cycle respiratoire naturel qui se poursuit sans discontinuité.
.....
- Abandonnez-vous complètement à cette pulsation naturelle. La sensation du souffle devient alors continue et l'instant présent devient la pulsation de ce souffle de vie.
.....
- Il ne s'agit pas de respirer d'une façon particulière mais de laisser respirer et de sentir que « ça respire ». « Ça respire » est une bonne expression : ce n'est pas « je respire consciemment, intentionnellement » mais « je laisse respirer, comme ça vient ».
.....
- « Ça respire » naturellement, continuellement. Le fait de porter son attention sur le souffle à toujours tendance à le modifier légèrement. Nous acceptons qu'il en soit ainsi. Simplement nous n'intervenons pas délibérément. Nous laissons faire tel que ça vient.
.....
- Restez dans cette sensation de la respiration continue aussi longtemps que dure la pratique. Si vous vous en distrayez, le rappel vous y ramène.
.....