

11. LA MEDITATION LA PLUS SIMPLE EN TROIS POINTS

Descriptif

Au début de ce manuel nous vous proposons de commencer par l'expérience de cette méditation fondamentale "la plus simple". Elle peut se pratiquer à tout moment, n'importe quand, n'importe où, pour quelques secondes ou pour longtemps, quelles que soient les circonstances et le temps dont on dispose.

Simple et essentielle elle peut se pratiquer aussi souvent que possible. C'est une excellente façon de faire « une petite pause ».

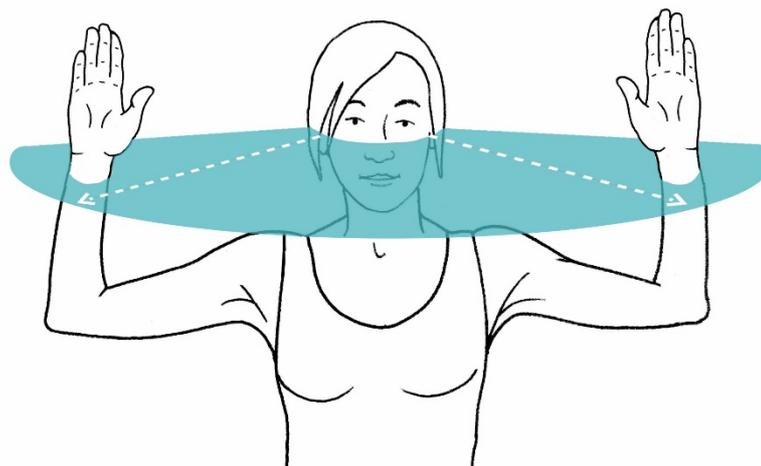
Exercice

- Tout d'abord **installez-vous confortablement**, asseyez-vous le corps équilibré, de préférence droit mais sans tension.

.....

- Ensuite, **laissez le regard détendu dans ce que l'on nomme "la vision panoramique"** : vos yeux sont ouverts, les globes oculaires complètement relâchés, dans un champ de vision qui est alors naturellement très large : le "regard panoramique".

.....



- Enfin, **restez dans la sensation continue de la respiration** : dans la détente du corps et l'ouverture du regard restez dans la présence attentive à la sensation continue du souffle. Le souffle est le support d'attention par excellence, il est toujours présent. Revenez-y à chaque fois que vous vous distrayez de sa sensation.

.....

