

Méditation des six ancres

Willoughby Britton, 2011

43'

Cloche

Ceci est la méditation des six ancres. Elle peut se faire dans n'importe quelle posture, mais peut-être voudrez-vous commencer par l'essayer en étant allongé-e sur votre dos, sur une surface protégée par un tapis ou un matelas par exemple. Veillez à ajuster quoi que ce soit qui vous semble nécessaire pour vous assurer que le corps soit confortable et se sente soutenu... peut-être en plaçant un coussin sous la tête ou sous les genoux ou en vous couvrant avec une couverture. En prenant bien soin de votre corps et en veillant à être aussi confortable que possible.

Et peut-être, vous souvenir de l'intention de cette pratique qui est, du mieux que vous pouvez, de rester alerte... en amenant une attention claire et une conscience du corps et de l'expérience, instant après instant.

Du mieux que vous pouvez, laissez de côté la tendance naturelle que vous avons tous de vouloir « bien » faire les choses. Vous souvenir que dans cette pratique, il n'y a ni succès ni échec, juste la pratique.

Et à mesure que le corps s'installe, permettre à l'esprit de se poser aussi, comme il le peut.

En prenant quelques respirations profondes pour amener du relâchement dans le corps, laissez aller tout stress présent de façon inconsciente. Et puis, en commençant un processus de laisser aller toute pensée et préoccupation au sujet de ce qui n'est pas là. En laissant aller toute pensée ou préoccupation au sujet du passé... laissant aller toute pensée ou préoccupation au sujet du futur... et laissant aller toute pensée ou préoccupation au sujet de l'instant présent, voyez s'il est possible de vous installer dans une présence simple, relâchée, accompagnant le flux de l'expérience présente.

Vous permettant de vous enfoncer dans le matelas, dans le sol, en lâchant prise... se poser... s'apaiser...

(1. PIEDS).

Et lorsque vous êtes prêt-e, vous pouvez commencer en amenant l'attention vers les sensations au niveau des pieds alors que vous êtes allongé-e. Les deux pieds, le dessus, le dessous, la voûte plantaire, les orteils, le dessus et le dessous des pieds.

Chaque partie du corps a sa saveur ou sa signature tout à fait unique, donc vraiment ressentir ce que c'est qu'être un pied. Sensations d'humidité ou de picotements, de froid ou de chaud, de poids, de contact avec le sol ou avec une chaussette. Quoique ce

soit qui se révèle alors que vous posez votre attention dans cette région, en amenant une attention douce et curieuse à votre expérience, quelle qu'elle soit. Et s'il n'y a pas de sensation, maintenir l'esprit dans cette région en remarquant comment c'est l'expérience d'absence de sensation.

(pause)

Laissant votre attention baigner et inonder les sensations des pieds, et ressentant pleinement les pieds, c'est tout ce que vous devez savoir maintenant. S'établir dans cette expérience, s'y reposer, laisser aller. Juste les pieds.

(pause)

A un moment, il se peut que vous remarquiez que votre attention n'est pas complètement dans les pieds... peut-être vagabonde-t-elle dans les pensées, ou bien est-elle prise par les émotions ou les sensations ailleurs dans le corps. Voyez s'il est possible de simplement reconnaître que c'est ce qui s'est passé, et du mieux que vous pouvez, ramener l'attention dans les pieds en continuant à déposer l'attention là, en remarquant et en investiguant les sensations dans les pieds.

(pause 1 min)

Il n'y a pas besoin d'atteindre quel qu'état que ce soit ni de ressentir quoi que ce soit, simplement être présent, et orienter l'attention vers les pieds, encore et encore.

En voyant qu'il est possible de rester avec les sensations présentes d'un instant à l'autre, quelles qu'elles soient. Nul besoin de bouger pour créer des sensations, mais voir s'il est possible d'embrasser les sensations qui sont déjà là. En incluant, si vous le souhaitez, le fait qu'il n'y a pas de sensation, ce qui est bien comme ça. Et en voyant si vous pouvez devenir curieux de l'expérience d'absence de sensation.

(pause)

Et voir où est l'esprit juste maintenant. S'il s'est éloigné de l'objet choisi, dans ce cas les pieds, revenir doucement et fermement vers les sensations dans les pieds.

(pause)

(2. RESPIRATION – VENTRE)

Bien. Maintenant, pouvoir déplacer l'attention vers les sensations de la respiration que vous ressentez dans le ventre, juste en-dessous du nombril. Le ventre qui se soulève et s'abaisse. En permettant à ces mouvements d'être au centre de l'attention... en plaçant une main ou un petit objet comme une pierre sur le ventre peut vous aider à ressentir son mouvement de soulèvement et d'abaissement. En centrant l'attention sur l'expérience de la respiration dans le ventre. Le mouvement d'expansion du ventre à l'inspiration. La légère pause. Et le relâchement du ventre à l'expiration.

(pause)

Nul besoin de changer ni de contrôler la respiration de quelle que façon que ce soit. Simplement laisser la respiration respirer d'elle-même.

(pause 1 min)

Comme si vous étiez allongé·e sur un canot dans l'océan... à l'inspiration, les vagues vous soulèvent, et à l'expiration, elles vous redescendent, vous n'avez rien à faire, juste être tranquille et ressentir le mouvement. Sans chercher à atteindre quelque chose. Juste être pleinement là avec la respiration.

(pause)

L'inspiration qui suit naturellement l'expiration, l'expiration qui suit naturellement l'inspiration. La respiration est toujours un endroit fiable où vous pouvez revenir pour y trouver soutien et stabilité.

(pause)

En vous permettant de laisser encore de côté ce qui n'est pas là et en laissant le contentement vous gagner alors que vous vous installez davantage dans les sensations du ventre. C'est votre ancrage. Votre attention sera attirée vers d'autres choses comme les sons ou d'autres sensations corporelles. Si vous remarquez que cela arrive, en se détendant, invitez votre attention à s'établir à nouveau dans votre ancrage. En laissant la simplicité et la tranquillité être un soutien pour déposer votre attention à un endroit.

(pause)

En inspirant, sentir les sensations dans le ventre ; puis l'espace au point culminant de l'inspiration, et la sensation d'expiration ressentie dans le ventre, puis l'espace à la fin de l'expiration. Laisant l'esprit se reposer là, dans les sensations d'expansion et de relâchement.

(pause)

A nouveau, avec une attitude de simplicité et de tranquillité, maintenir l'attention à un endroit. Cela demande un certain engagement ou une certaine loyauté... être loyal envers votre ancre, être engagé·e envers votre ancrage.

(pause)

Sans se tendre ni entrer en lutte, mais à partir d'un esprit de simplicité et de tranquillité, demeurer engagé·e envers l'endroit où vous centrez votre attention. Être déterminé·e à rester dans un même endroit.

(pause)

Et lorsque vous remarquez que votre esprit s'est éloigné de votre ancre, ramenez-le doucement. S'il s'éloigne 100 fois, le ramener en recommençant 100 fois. Ceci cultive naturellement les qualités de patience, de compassion, de constance. En apprenant à recommencer à nouveau, débiter de façon nouvelle au cœur de ce nouvel instant.

(pause)

(3. RESPIRATION – POITRINE)

Bien... Et puis, lorsque vous êtes prêt·e, laissant aller les sensations dans le ventre pour l'instant, en déplaçant l'attention vers le haut du corps, dans les sensations liées à la respiration dans la poitrine. A chaque respiration, le mouvement d'expansion et de relâchement de la cage thoracique. Prendre un temps pour s'établir dans cette nouvelle ancre.

(pause)

Et de la même manière, durant la pratique, lorsque vous constatez que votre attention s'est éloignée de votre point d'ancrage, de simplement noter ce qui s'est passé et doucement, gentiment, patiemment, orienter l'attention à nouveau vers le point d'ancrage actuel. En demeurant avec les sensations que vous ressentez là, du mieux que vous pouvez.

(pause)

Les sensations de soulèvement lorsque vous inspirez, et de relâchement lorsque vous expirez.

(pause)

Et chaque fois que l'esprit s'égare et s'éloigne de l'ancre, se détendre, laisser aller, et être présent à nouveau à la respiration dans la poitrine. Souvent, nous proposons aux personnes de ramener l'attention, mais l'attention n'est jamais allée nulle part, elle a toujours été ici et maintenant. Vous ne devez donc pas ramener votre attention avec un grand effort mais plutôt, faire la chose la plus facile qu'il soit, juste être là où vous êtes déjà, ici et maintenant, en train de respirer. Ce retour permis grâce au lâcher prise et en laissant les choses être très simples.

(pause)

(4. RESPIRATION – NEZ)

Bien... Et maintenant, laissant de côté la respiration dans la poitrine et dirigeant l'attention en direction de la respiration ressentie dans le nez. Le mouvement de l'air au bout des narines... En constatant peut-être la différence très subtile de température : légèrement plus fraîche à l'inspiration, et légèrement plus chaude à l'expiration... En remarquant simplement les sensations subtiles dans les narines ou au

niveau de la lèvre supérieure. Ces sensations sont très subtiles et parfois difficiles à remarquer. Donc parfois, nous voulons faire de plus grandes respirations pour que ce soit plus facile d'identifier les sensations. Ici, en respirant normalement, permettez à votre attention de s'établir.

(pause)

En plus de la tranquillité et de la simplicité, vous pouvez faire appel à l'intérêt et la curiosité. Être intéressé·e quant à ce qui se passe, juste là où vous posez votre attention. Vous permettant d'être intrigué·e ou curieux·se. En laissant la curiosité être un soutien à votre engagement, et en offrant toute votre attention à une seule chose.

(pause)

A mesure que l'ancrage devient plus subtile, c'est important de ne pas être pris dans l'effort ou la contraction. En permettant à la tranquillité et à la simplicité d'être vos soutiens, vous laissez aller dans les sensations de la respiration qui sont déjà là. Nul besoin de créer une nouvelle sensation ni d'atteindre quoi que ce soit. Il s'agit juste d'entrer en amitié avec vos points d'ancrage.

(pause)

(5. MAINS)

Bien. Maintenant, en laissant de côté l'attention à la respiration pour un instant, déplacer l'attention vers les mains. En ressentant les pouces... les indexes... les majeurs, les annulaires, les auriculaires. En ressentant le bout des doigts, il se peut que vous remarquiez des sensations de picotement, d'engourdissement ou même un manque de sensations distinctes dans les doigts.

Ressentir la chaleur, les picotements, ce que les doigts touchent, peut-être leur contact entre eux... si vous portez une bague, remarquez quel est le ressenti.

(pause)

Et maintenant, en étendant l'attention de façon à inclure toute la main : le dos des mains, les paumes, peut-être les plis dans la paume des mains. En laissant vos mains être votre nouvel ancrage. Etablir la conscience là, la laissant inonder vos mains.

(pause)

Et lorsque vous remarquez que votre attention s'est éloignée des mains, ramenez-la doucement vers votre ancrage.

(pause)

Un de mes enseignants aimait dire « Revenir à votre ancre, c'est comme passer votre jeans préféré après une longue journée au bureau. Ah... La même sensation de soulagement, de confiance et même d'amitié ici. L'ancre, c'est votre doudou, votre copain. Toujours là pour vous, quoi que ce soit qui se passe. Complètement fiable. Complètement sécurisant. Comme un meilleur ami.

(pause)

Et de développer une certaine loyauté envers cet ami en demeurant en présence des mains. En restant là. En étant en présence. Rien de particulier à faire, rien à changer ni à manipuler. Simplement un ressenti d'intimité et d'amitié. Présence et engagement.

(pause)

En revenant dans cette demeure que sont les mains, encore et encore, aussi souvent que vous notez que l'esprit s'est égaré.

(pause)

(6. SONS)

Bien. Maintenant, laissant de côté l'attention aux mains pour le moment, s'engager dans une sorte de relation avec un nouvel ancrage, les sons. En prenant un moment pour remarquer quels sons sont présents et en choisir un sur lequel vous centrer. S'il y a un son continu ou répétitif, vous pouvez commencer avec ce son.

(pause)

A nouveau, avec cet esprit de loyauté, voyez si vous pouvez vous dévouer pleinement à ce son, en vous y reliant, sans vous laisser distraire par d'autres sons, pensées ou émotions. Si vous êtes distrait·e, continuez à revenir à ce même son comme le ferait un petit qui reviendrait vers sa maman.

(pause)

Ou, s'il y a d'autres sons plus forts ou d'autres sensations plus intenses que l'ancrage dans un son, voyez si vous pouvez maintenir un contact avec votre son d'ancrage comme si vous y étiez attaché·e avec un fil invisible.

(pause)

Comme un bateau attaché à son ancre loin dans la mer. Le vent peut souffler et les vagues être agitées, vous ne serez pas emporté·e. Votre lien avec votre ancre vous garde en sécurité.

(pause)

Laissez l'esprit être complètement absorbé par l'ancrage tel un gaz qui emplit une salle. Permettant à l'esprit de pleinement s'y poser, s'y détendre, laissant aller toute autre chose.

(pause)

Maintenant, laissant aller les sons pour l'instant. Et comme si vous rendiez visite à de vieux amis, revenir en rendant visite aux lieux d'ancrages que vous avez rencontrés aujourd'hui, l'un après l'autre. Les pieds, la respiration dans le ventre, la respiration dans la poitrine, la respiration dans le nez, les mains, les sons.

En vous souvenant que les ancres que vous avez rencontrées et avec lesquelles vous êtes reliées durant cette méditation sont toujours disponibles pour vous. Alors que votre journée passe, si vous avez le sentiment d'être perdu·e ou en perte d'équilibre, vous pouvez trouver un refuge en elles. Elles sont stables, fiables et toujours là pour vous. Pour vous aider à vous stabiliser et vous donner un ancrage dans le chaos de la vie.

Et pouvoir prendre un moment pour vous offrir de la reconnaissance en constatant que votre intention et votre effort pour faire ces pratiques viennent d'un profond puit de compassion et d'un souhait d'approfondir votre intimité avec vous-mêmes et votre vie.

Cloche