

SEMAINE 3 – LA POSTURE, LE REPOS

TROIS MOIS AVEC LE CORPS

PRÉSENTATION

Je porte mon attention sur le haut du corps du bassin à la tête. Je vois la tension / torsion du corps _ je permets au corps d'adopter une posture correcte_ la colonne vertébrale se redresse naturellement _ Je peux me balancer d'avant en arrière ou latéralement d'une façon imperceptible jusqu'à trouver la bonne posture _ Sur la chaise, je m'assois sans appuyer le dos _ Je me détends dans la posture

«*Stable, libre* »

Focus de la semaine: la langue

Pratiques de la semaine:

- Je découvre que mon corps est contracté, fermé ou tendu et je retourne doucement dans une bonne posture détendu et à l'aise , j'étire un peu la colonne vertébrale vers le haut , puis je me relaxe.
- Quatre postures (je suis cinq respirations dans chaque posture : cinq debout, cinq en marchant, cinq couché, cinq assis)

Chant de pratique de la semaine: « Debout comme un arbre »

* * *

MÉDITATION DU REPOS (LECTURE DE THAY)

« Savoir se reposer est une pratique profonde. Quand on éprouve des difficultés dans la pratique ou quand on travaille sans pleine conscience, on se fatigue très facilement. La pratique de la pleine conscience ne doit pas être une source de fatigue; elle doit au contraire apporter de l'énergie. Quand nous reconnaissons que nous sommes fatigués, nous devons trouver tous les moyens possibles pour nous reposer car la fatigue aggrave les problèmes.

N'hésitez pas à demander l'aide de la Sangha. Prendre soin de vous, c'est prendre soin de la Sangha tout entière. Il y a plusieurs façons de se reposer: vous pouvez arrêter ce que vous êtes en train de faire pour aller marcher quelques minutes dehors, faire un jeûne pendant un jour ou deux, rester dans le noble silence pendant quelques temps. Soyez attentif à respecter votre propre rythme pour le bien de toute la communauté.

La relaxation totale est un moyen de se reposer, tout comme la respiration consciente, dans la position assise ou allongée. Apprenez l'art de vous reposer et permettez à votre corps et à votre esprit de se ressourcer. Ne penser à rien, ne rien faire, voilà comment vous reposer et guérir. »

La joie de méditer est une nourriture

J'inspire, je détends mon corps.

J'expire, je souris

Calme

Sourire.

J'inspire, je demeure dans le moment présent.

J'expire, je sais que c'est un moment merveilleux.

Moment présent

Moment merveilleux.

Beaucoup de gens commencent la pratique de la méditation assise avec cet exercice. Même ceux qui méditent depuis des années continuent à l'utiliser parce qu'il est très efficace. En inspirant, portez toute votre attention sur l'inspire. Où que se trouve l'inspire dans le corps, sentez le calme qu'il apporte.

Comme lorsque vous buvez de l'eau fraîche par une chaude journée, sentez comme le souffle rafraîchit les organes internes du corps. Pendant la pratique de la méditation, si le corps est calme, l'esprit est calme. La respiration consciente unifie le corps et l'esprit. En expirant, souriez pour relâcher tous les muscles du visage (il y en a environ trois mille en tout).

Cela aura aussi pour effet de détendre le système nerveux. Le demi-sourire peut être la preuve du calme produit par l'inspire mais c'est aussi un moyen, en lui-même, d'obtenir une sensation de confort ainsi qu'une pleine conscience claire, paisible et joyeuse. La respiration et le sourire conscients doivent être pratiqués pendant cinq, dix ou encore quinze respirations avant de continuer l'exercice. La deuxième étape de celui-ci nous ramène au moment présent. En demeurant dans le moment présent, nous mettons fin aux attachements du passé et aux angoisses du futur. La vie n'est disponible que dans le moment présent. Nous avons besoin de revenir à ce moment pour être en contact avec la vie telle qu'elle est vraiment. Savoir que nous sommes vivants, que nous pouvons être en contact avec toutes les merveilles qui sont en nous et autour de nous, voilà le vrai miracle. Nous n'avons besoin que d'ouvrir nos yeux et d'écouter attentivement pour goûter aux richesses de la vie. En utilisant la respiration consciente, nous pouvons transformer le moment présent en un moment empli de beauté et de merveilles. On peut pratiquer cet exercice n'importe où, n'importe quand : dans la salle de méditation, dans la cuisine, au bord d'une rivière, dans un parc ; que ce soit en marchant, en se tenant debout, en étant allongés ou assis ; c'est même possible en travaillant.

CHANT DE LA SEMAINE – DEBOUT COMME UN ARBRE

Debout comme un arbre les racines profondes,

mes branches bien ouvertes.

Tombe la pluie, Brille le soleil,

Tombent les fruits pour un cœur qui est libre d'être,

Debout comme un arbre