

Bienvenue à la méditation du souffle...

Pour commencer, remercions-nous d'avoir réservé ce temps pour prendre soin de nous...

- *silence* -

Prenons maintenant une position confortable, assise ou allongée, qui nous permet de rester éveillé...

- *silence* -

Dirigeons maintenant notre attention vers la respiration...

- *silence* -

Plaçons notre attention sur le passage de l'air au niveau du nez, de la gorge, de la poitrine, de l'abdomen ou ailleurs...

- *silence* -

Nous inspirons en étant conscient de l'inspiration... et nous expirons en étant conscient de l'expiration...

- *silence* -

Suivons le souffle qui entre et qui sort de notre corps...

- *silence* -

Ne cherchons pas à visualiser la respiration... ni à la modifier... suivons simplement ce processus naturel, d'instant en instant...

- *silence* -

Nous inspirons... et nous expirons...

- *silence* -

Il n'y a nulle part où aller... simplement respirer...

- *silence* -

Simplement être là...avec cette respiration... l'accompagner dans tout son mouvement...

- *silence* -

Être avec sa respiration... être avec celle-ci... et la suivante...

- *silence* -

De temps en temps, l'attention vacille vers les pensées ou ailleurs... c'est parfaitement normal... nous prenons conscience de cela... et nous ramenons doucement notre attention sur le souffle... nous revenons sur les sensations autour de la respiration, au passage de l'air... et nous suivons le souffle dans notre corps tout entier...

- *silence* -

Nous pouvons aussi observer le mouvement du souffle qui fait monter et descendre notre ventre, un peu comme une vague... comme le mouvement d'une vague...

- *silence* -

Respirons simplement... naturellement...

- *silence* -

Suivons ce souffle qui va et qui vient...

- *silence* -

Lorsque nous nous rendons compte que nous avons quitté le souffle... remercions-nous et ramenons notre attention sur la respiration... encore, et encore...

- *silence* -

La respiration devient notre ancrage de retour... Et nous pouvons y revenir en tout temps...

- *silence* -

Inspiration... expiration... air qui entre... air qui sort...

- *silence* -

Remercions-nous dans ces derniers instants d'avoir pris soin de nous-même...

- *bruit de gong* -

