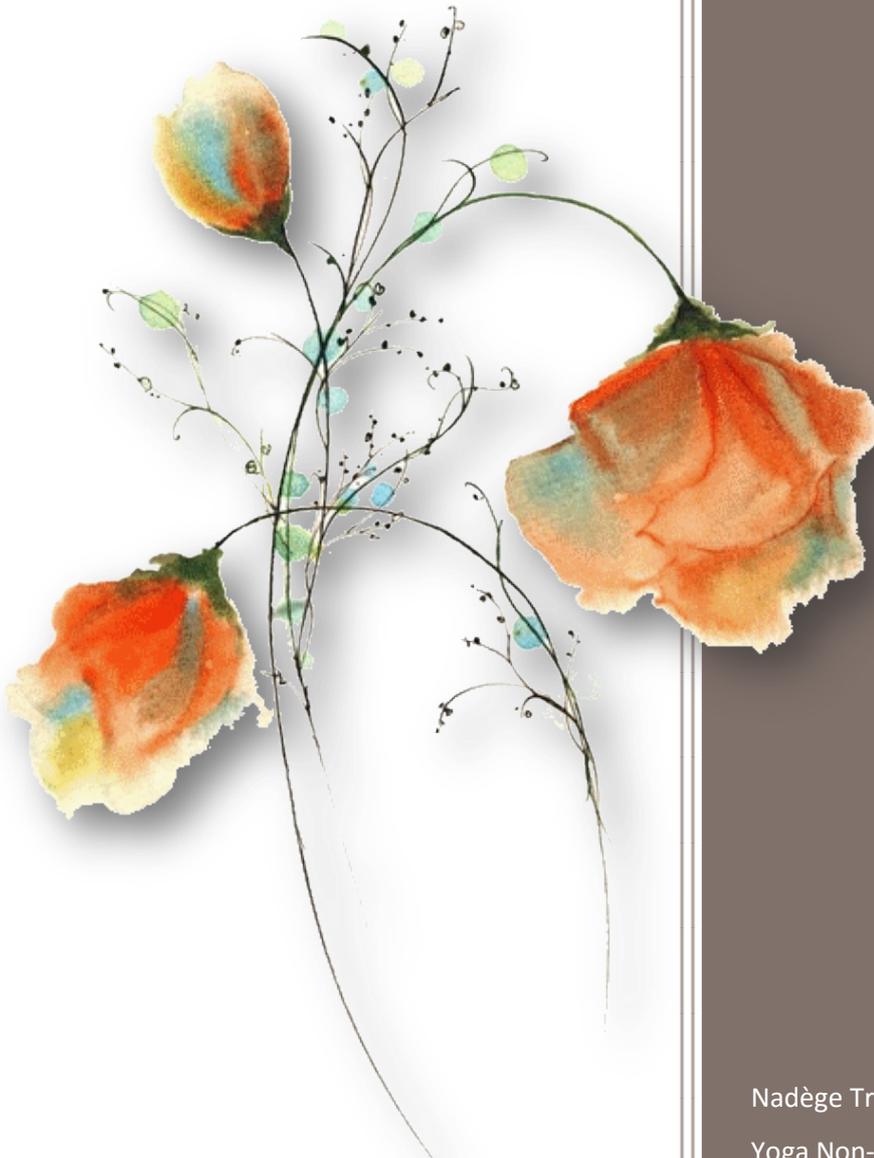


2015

Atelier du 5 juillet
le soutra de l'attention à la respiration Anapanasati Sutta



Nadège Trébuchet

Yoga Non-duel - Méditation

21/07/2015



Étape 1 : stabilisez votre corps en établissant un « dialogue » avec lui

- Les yeux fermés, laissez votre corps vous montrer où se situent les tensions et parlez à cette partie du corps comme vous parleriez à un ami,
- laissez un dialogue s'établir entre vous et votre corps :
- Dites-lui de se détendre et dites-lui qu'il n'y a rien à craindre :
- *"N'ai pas peur, je suis ici pour prendre soin de toi, tu peux te détendre"*.



Étape 2 : Stabilisez votre Esprit par la concentration sur Le souffle

➤ Attention simple sur la respiration naturelle sans la modifier

1. Avec beaucoup de douceur et de fermeté, ramenez toujours votre Esprit sur les sensations corporelles que vous procure votre respiration.
2. Stabilisez votre esprit sur la sensation physique du mouvement de votre thorax à l'inspire et à l'expire.
- 3.

➤ Attention soutenue sur la respiration

Comptez vos respirations : inspire/ expire = 1

Faire des cycles de 7 respirations De 1 à 7 en comptant, De 7 à 1 en décomptant en ramenant sans cesse l'esprit sur ce compte et sur les phénomènes physiques émotionnels et mentaux qui se déclenchent



Étape 3 clarifiez votre Esprit

- Formulez en quelques mots une intention claire pour votre méditation que vous allez répéter intérieurement à chaque inspiration en observant les sensations physiques mentales et émotionnelles que cela vous procure.



Étape 4 le soutra de l'attention à la respiration Anapanasati Sutta

« La méthode qui consiste à contempler sa respiration, apportera de grands bénéfices et de grands avantages si elle est développée et pratiquée régulièrement.

Elle amènera le succès dans la pratique des Quatre Établissements de la Pleine conscience.

Si la méthode des Quatre Établissements de la Pleine conscience est développée et pratiquée régulièrement, cela amènera à la réussite dans la pratique des Sept facteurs d'éveil.

Assises dans la posture de méditation, le corps stable et droit, la Pleine conscience établie devant toi, lorsque tu inspires, tu sais que tu inspires ; lorsque tu expires, tu sais que tu expires.

- 1- En inspirant longuement, tu sais "j'inspire longuement". En expirant longuement, tu sais "j'expire longuement".
- 2- En inspirant brièvement, tu sais "j'inspire brièvement". En expirant brièvement, tu sais "J'expire brièvement".
- 3- "J'inspire et je suis conscient de tout mon corps. J'expire et je suis conscient de tout mon corps».
- 4- "J'inspire et j'apaise mon corps tout entier. J'expire et j'apaise mon corps tout entier".
- 5- "J'inspire et je me sens joyeux. J'expire et je me sens joyeux".
- 6- "J'inspire et je me sens heureux. J'expire et je me sens heureux".
- 7- "J'inspire et je suis conscient de mes formations mentales. J'expire et je suis conscient de mes formations mentales».

8- "J'inspire et je calme mes formations mentales. J'expire et je calme mes formations mentales".

9- "J'inspire et je suis conscient de mon mental. J'expire et je suis conscient de mon mental".

10- "J'inspire et je rends mon esprit heureux. J'expire et je rends mon esprit heureux».

11- "J'inspire et je concentre mon mental. J'expire et je concentre mon mental".

12- "J'inspire et je libère mon mental. J'expire et je libère mon mental".

13- "J'inspire et j'observe la nature impermanente de tous les phénomènes. J'expire et j'observe la nature impermanente de tous les phénomènes".

14- "J'inspire et j'observe la disparition progressive du désir. J'expire et j'observe la disparition progressive du désir".

15- "J'inspire et je contemple la nature non née et non morte de tout phénomène. J'expire et je contemple la nature non née et non morte de tout phénomène".

16- "J'inspire et je contemple le lâcher-prise. J'expire et je contemple le lâcher-prise".

« Pratiquée et développée régulièrement selon ces instructions, la Pleine conscience de la respiration portera ses fruits et sera source de grands bienfaits. »