

## Module 5 PU Barlow

### Méditation d'initiation de pleine conscience – étape 1

Fermez vos yeux et installez-vous avec une posture droite sur votre chaise, puis commencez par ramener votre attention vers vous-même, dans cette pièce. Visualisez-vous dans cet endroit et prenez conscience des prises de contacts de votre corps. Peut-être pouvez-vous remarquer la prise de contacts avec la chaise ou la prise de contacts de vos pieds avec le sol, et peut-être les sensations dans la prise de contacts de vos mains sur les jambes. Prenez un moment pour vous ancrer dans le moment présent en vous connectant à cet endroit où vous vous trouvez actuellement. Maintenant amenez votre focus sur votre respiration, observez les sensations qui accompagnent chaque respiration, dans la poitrine, au niveau du diaphragme, dans votre gorge et dans votre nez. Focalisez sur votre respiration dans ce moment présent, en utilisant votre respiration comme ancre. Dans le moment présent, votre respiration est toujours avec vous. Alors vous pouvez l'utiliser à chaque instant pour amener votre attention sur ce qui se passe ici, et maintenant. Faites une pause pendant quelques instants, afin de vous permettre d'observer votre respiration.

Maintenant vous allez élargir votre champ d'attention afin d'observer toute sensation dans votre corps. Faites une pause pendant un petit moment et observez avec curiosité toutes les sensations dans votre corps. Dans ce moment précis. Sans un jugement quelconque, n'évaluez pas vos sensations comme bonnes ou mauvaises, et n'essayez pas de les changer d'une manière ou une autre simplement observez ce qui se passe ici, et maintenant avec ouverture et curiosité.

Maintenant portez votre attention sur vos pensées. Remarquez comment vos pensées passent d'un sujet à l'autre. Certaines pensées défilent tellement vite alors que d'autres peuvent avoir tendance à vous distraire et certaines sont très difficiles à lâcher et à laisser passer. Essayez de ne pas juger votre expérience comme bonne ou mauvaise, et si vous remarquez que vous avez été attrapé par une pensée, alors prenez-en sans simplement conscience, et puis vous ramenez votre attention de nouveaux afin d'observer vos pensées qui apparaissent une après l'autre sans effort. Donnez-vous quelques instants encore pour observer vos pensées.

Maintenant amenez votre focus d'attention afin d'explorer comment vous vous sentez. Les émotions sont comme les pensées, elles fluctuent et varient. En effet, vous pouvez ressentir de l'anxiété et puis du calme, être en colère et le moment après sentir l'amour ou être très triste et puis joyeux. Les émotions sont comme des vagues elles montent en intensité et puis elles descendent il y a le creux de la vague qui suit.

Essayez d'en prendre conscience de vos émotions dans le moment présent, sans pour autant essayer de changer quelque chose à votre expérience. Permettez simplement d'observer vos émotions sans jugement. Remarquez comment elles montent et comment elles descendent. Continuez d'observer pendant encore quelques instants.

Maintenant vous allez essayer d'observer toute votre expérience, les sensations dans le corps, vos pensées, puis vos émotions. Si vous remarquez que vous luttez afin de changer quelque chose à votre expérience alors notez-le simplement, et puis doucement vous allez ramener votre attention à votre posture d'observation et si vous vous faites attraper par une sensation, une pensée ou une émotion alors utilisez simplement votre respiration. Utilisez votre respiration comme ancre afin de ramener dans le moment présent, et puis vous retournerez au processus d'observation doucement.

Maintenant vous allez revenir ici dans cette pièce, vous pouvez peut-être vous visualiser être assis ici sur cette chaise et vous allez devenir conscient de la place que vous prenez ici. Maintenant bougez doucement vos doigts et vos orteils. Et puis quand vous vous sentirez prêt, vous pourrez ouvrir les yeux.