

Audio culture du calme et de la confiance

Je vais prendre du temps pour entretenir et restaurer un espace intérieur de calme et de confiance, un lieu sûr où je puisse me poser et être au-dedans, pour pouvoir m'ouvrir ensuite avec attention à ce qui m'entoure puis entrer dans une conscience lucide de ce que j'ai à faire.

Pour le moment je choisis cette activité comme préférable à toute autre.

Je la décide, j'ai du temps pour cela, je m'y retrouve.

Je commence par me lever et je fais quelques pas consciemment...

Maintenant, en accueillant les différentes sensations corporelles que cela occasionne, je vais m'asseoir consciemment sur mon siège, ... voilà, je m'assois, et les mains sur les jambes, tout en gardant les yeux mi-clos, je ressens le contact des fessiers avec le siège, les cuisses, le bas du dos, le poids du corps qui se pose... je reste un instant avec ce ressenti...

Quoique je sente, j'observe, j'accueille...

J'accueille tout mon corps comme il est...

Je respire... (1 fois, 2 fois, 3 fois)

A présent, en étant attentif à ce qui se passe, je commence par soulever et remuer le pied droit, à gauche, à droite, en haut en bas, je remue la jambe aussi, je la laisse un peu en suspens et puis je la pose, je la dépose doucement sur le sol. Et j'accueille toutes les sensations qui se présentent : dans mon pied en appui sur le sol, du talon jusqu'aux orteils, puis dans ma jambe au niveau de la cheville droite, du mollet, du genou, de la cuisse où tous les muscles se détendent. Je respire.

Je fais la même chose avec le pied gauche : je le soulève et le remue à droite, à gauche, en haut, en bas, je remue un peu la jambe, je la garde soulevée un instant et puis je la dépose doucement et j'accueille les sensations : au niveau du pied, du talon jusqu'aux orteils, puis au niveau de toute ma jambe gauche : cheville, mollet, genou, cuisse. Je respire.

Voilà, c'est bien. Mes deux jambes sont là, calmes, détendues, en appui sur mes pieds, en appui sur le sol. Je respire tranquillement quelques secondes...

Maintenant je remue légèrement sur mon siège, d'une fesse sur l'autre, je remue, j'oscille ... et puis, comme un culbuto stabilisé par sa base, je reprends mon assise, mon corps se pose, là, de tout son poids... je goûte l'appui du bassin, cette base stable, sécurisée, où je repose ma colonne et ma tête bien droites, en relâchant les muscles du dos et des épaules. Ma respiration circule tranquillement, librement, du bas du ventre jusqu'au sommet du crâne, comme en un puits vertical posé sur une base stable, Je reste en contact quelques instants avec ces sensations, je me rends sensible à ce qui se dégage de leur présence.

...4fois...

A présent, avec ma main gauche je viens masser doucement l'épaule droite que je soulève et relâche... puis, attentif au contact, je déplace la main le long du bras en serrant légèrement depuis l'aisselle jusqu'au poignet... enfin j'ouvre la main droite, je l'ouvre, je la referme en restant attentif à ce qui s'y passe et je remue successivement chacun des doigts. Je repose la paume de la main sur ma jambe. Et j'accueille les sensations dans l'épaule, le bras, la main. Même chose à présent du côté gauche. Ma main droite masse doucement l'épaule gauche que je soulève et relâche... puis, je déplace la main le long du bras gauche en serrant légèrement depuis l'aisselle jusqu'au poignet... enfin j'ouvre la main gauche, je l'ouvre, je la referme et je remue successivement chacun des doigts. Je repose la paume de la main sur ma jambe. Et voilà, j'accueille ce qui se passe dans l'épaule, le bras, la main.

Je passe les mains sur ma nuque, je la masse, je les repose et j'accueille...

Je remue légèrement la tête comme pour la reposer bien d'aplomb sur mes épaules détendues.

J'accueille et détend tout mon visage, la mâchoire, l'intérieur de la bouche, la commissure des lèvres, la joue droite, l'oreille droite, la joue gauche, l'oreille gauche, les paupières droite et gauche, le front, les tempes droite et gauche et le sommet du crâne. Je sens l'air qui passe dans mes narines... à droite... à gauche...

Voilà : ma tête est bien posée sur mes épaules détendues. Tout le tronc est bien d'aplomb sur mon assise. Mes mains reposent sur mes jambes.

Mon siège est solide. Mes pieds s'appuient sur un sol ferme. Mon corps est posé là, dans le calme. Pendant quelques secondes, consciemment je goûte ce calme. Je le respire.

...5fois...

Maintenant, ma main gauche posée sur mes cuisses accueille ma main droite qui vient s'y reposer. La

main gauche se fait accueillante, comme bienveillante pour cette main droite qui lâche prise et s'abandonne,

elle se repose complètement sur son appui.

Je goûte et j'intériorise cet abandon, cet appui,

Avec cette main droite, je me pose, je me confie, je lâche prise...

Je confie au contact, je confie à l'appui, je confie tout ce que je peux confier, jusqu'au bout de mes fibres.

Avec ma main qui pèse je me laisse descendre, en contrebas des choses, descendre tout en bas...

Je me contente d'être, simplement vivant, là, à présent...

Je laisse les pensées, les craintes et les désirs, quels qu'ils soient, suivre leur cours, je les observe, je ne les suis pas, non, je ne suis pas ça, je reste là en contrebas, dans ce lieu intérieur de confiance et d'abandon...

J'y perçois et j'y accueille mon corps dans sa globalité : son épaisseur, son poids, sa consistance, ce qui s'y passe...

Je suis comme en ancrage au port du corps, ma demeure...

Je m'y maintiens comme témoin silencieux de la vie qui m'habite en cet instant...

Pour le moment je ne recherche rien d'autre.

.....

Il y a comme un doigt posé sur mes lèvres, j'accueille au fond de moi, comme dans une clairière, quelques instants de respiration confiante et silencieuse...

...

L'air de ma respiration m'irrigue et me traverse, j'accueille avec gratitude cette vie qui continue ainsi son chemin en moi... (1 fois, 2 fois, 3 fois)

...

Pour le moment, cela me suffit et j'y consens.

.....

Clapotis au bord d'un lac

.....

Voilà, au terme de mon parcours, j'ouvre complètement les yeux, et consciemment je me lève.

Enfin, je peux m'étirer, remuer bras et jambes, bailler au besoin, retrouver de la tonicité... et je me dispose tranquillement à ce que je veux faire maintenant.