



## PROCESSUS DE PURIFICATION MENTALE

### Etape1: Être à l'écoute de sa respiration

**\*\*Prendre l'habitude de s'intérioriser, de se retourner sur soi, de prendre conscience de son corps & de percevoir la liaison "corps-esprit".**

- S'asseoir en lotus, en demi-lotus, en tailleur ou sur une chaise
- Redresser le dos, ajuster les épaules, aligner la tête & le cou, relâcher les bras
- Fermer les yeux, garder l'esprit calme & serein, rester en éveil & se concentrer au niveau des narines
- Suivre le flux & le reflux de sa respiration, détendu & naturel, sentir l'air qui rentre & qui sort par les narines
- Ne pas visualiser, ne pas compter, ne pas citer de mantras
- **Faire bien la différence entre la respiration consciente & celle non-consciente dans le quotidien**
- **Prise de conscience parfaite**, observer avec discernement l'inspiration & l'expiration
  - Si l'esprit vagabonde, si la concentration se dissipe, la respiration inconsciente s'installe, dès qu'on s'en aperçoit, ramener l'esprit à la respiration & se concentrer aux portes nasales.
  - Si l'esprit vagabonde de façon répétitive, respirer plus fort & maintenir cette cadence jusqu'à ce que l'attention sur la respiration dépasse plus d'1 minute. Après cela, retour à la respiration détendue, normale & consciente.

### Etape 2 : Suivre attentivement sa respiration naturelle & le contact de l'air sur les parois nasals

**\*\*Suivre l'étape1, continuer à s'entraîner, avec le temps l'attention augmente, l'esprit est moins distrait, le ressenti du flux & du reflux respiratoire devient plus fin & plus net.**

- Porter l'attention sur le pourtour du nez et sur la muqueuse nasale pour ressentir le contact du va-et-vient du souffle: **l'air qui entre & qui sort à travers les narines.**
  - Si vous n'êtes pas encore dans le ressenti, augmenter alors l'attention ou amplifier la Respiration pour percevoir comment le souffle touche l'espace intérieur du nez. Noter le point de contact avec la respiration forcée.
  - Ensuite revenir à la respiration normale & naturelle, porter une attention profonde sur les échanges respiratoires afin de reconnaître que le point de contact a la même intensité que celle perçue pendant la respiration forcée.

### Etape 3 : Observer attentivement sa respiration naturelle & être à l'écoute des sensations qui se manifestent autour du nez, à l'entrée des narines

**\*\*Pratiquer comme l'étape 2, après un entraînement assidu, l'attention est portée à un niveau plus élevé, l'esprit n'erre plus, le ressenti du flux respiratoire dans le nez ainsi que le**

contact de l'air sur les parois lors de son va-et-vient devient plus net, plus soutenu & plus constant.

- Porter son attention sur le pourtour interne des narines, sur les parois nasales ou sur l'ensemble des deux narines pour percevoir les sensations qui apparaissent sur cette région précise du corps. Noter les ressentis de l'instant présent sur le corps physique, noter ce que vous sentez, ce que vous écoutez. Constat : chaleur (chaud), froid, humidité (humide), mouillé, transpiration, démangeaisons, engourdissements (engourdi), fourmillements, picotements, chatouilles, convulsions, tensions, tremblements, tirailé (retenu, saisi), mou (amolli), dur (endurci), douleur (endolori).

● Si vous ne percevez pas encore vos sensations, continuer de pousser l'attention à un degré plus élevé ou respirer de façon plus énergique pour permettre à l'esprit de s'installer & de ressentir ces sensations de façon concrète & tangible. Elles apparaissent toujours, que ce soit au niveau **profond** ou au niveau **subtil**.

C'est parce que l'esprit erre (n'est pas présent) ou est agité que l'on ne parvient pas à discerner les fines sensations.

● Ensuite retour à la respiration naturelle, porter l'attention à un niveau encore plus soutenu, vous allez vous apercevoir que les sensations apparaissent toujours.

● Ne pas rechercher des sensations **agréables** ou **spéciales**. **On ne peut pas** créer les sensations donc ne pas chercher à les sélectionner, qu'elles soient plaisantes ou déplaisantes, qu'elles soient grossières ou subtiles, d'où qu'elles viennent & peu importe leur origine, toutes les sensations possèdent les mêmes caractéristiques : **elles viennent, s'en vont, changent sans arrêt & réapparaissent. Chaque instant est unique.**

Pour ces raisons, accueillir simplement ses expériences tactiles, accepter ce que l'on ressent de façon objective dans l'instant présent, ce qui consiste simplement à porter attention aux apparitions & disparitions au niveau corporel, d'instant en instant.

Ne pas s'accrocher à ces sensations qui passent, ne pas chercher à les retenir parce qu'elles sont valorisantes, ne pas les éviter ou ne pas les rejeter parce qu'elles sont rebutantes, ne pas se révolter parce que c'est douloureux, ne pas s'acharner à vouloir qu'elles soient comme ceci ou cela ou que nos désirs se réalisent à tout prix.

● Accepter la réalité de façon objective, les choses telle qu'elles se présentent, telles qu'elles apparaissent & disparaissent.

● À retenir : **Les choses apparaissent, disparaissent & changent éternellement sans repos ni trêve.**

**Etape 4 à étape 9 : Restent 6 autres étapes à pratiquer pour la purification mentale qui font l'objet d'une retraite de 10 jours.**