

PEACE PROGRAM SITTING MEDITATION SCRIPT

Adapted from *Guided Mindfulness Meditation, Series 1*
(Jon Kabat-Zinn)

Centre de Psycho-Oncologie
Department of Hematology-Oncology
Centre Hospitalier Universitaire Sainte-Justine
3175 Chemin de la Côte Sainte-Catherine
Montreal, Quebec, Canada H3T 1C5



40 Min Sitting Meditation (English version)

To practise this meditation, choose a quiet and relaxing place where you won't be disturbed. Allow yourself to set aside your usual mode of operation, which is generally a goal-oriented mode, a 'doing mode'. Allow yourself to be in a 'non-doing-mode' for a few moments. Allow yourself to simply 'be'.

To begin this meditation, sit up straight in a chair, or on a cushion on the floor, your back straight but not tense. Let your eyes close gently, or gaze toward the floor a few feet in front of you. Then simply bring your attention to the fact that you're breathing. Become aware of the movement of the breath, the natural normal breath.

Just be aware of the breath without trying to change it in any way. Focus your attention on your abdomen or on the sensations around your nostrils. If you choose to focus on your nostrils, feel the touch of the breath in that area. If you choose to focus on the abdomen area, feel the sensations in your belly as it expands with each inhalation and falls with each exhalation. Simply stay with the breath.

From time to time you may notice that your attention has shifted to thoughts –memories of the past or worries about the future. When you realize that your attention is no longer here, no longer with your breathing, gently bring your attention back to your breathing, without judging yourself. And just observe the movement of the breath.

Each time you realize that your attention is no longer with your breathing, try to become aware of it, as soon as possible, and gently bring your attention back to your breathing. During meditation, you can use your breathing to refocus your attention. You can use the breath as an anchor, to help you come back to the present moment.

When you realize that your mind is no longer in the present or is preoccupied or 'reactive' you can use your breathing to come back to the present moment.

While observing the breath, you may notice from time to time that sensations in the body enter your field of consciousness. Perhaps feelings of discomfort, tension, or even pain, which can be very intense at times.

And now, while maintaining awareness of the breathing, try to see if you can expand your field of awareness around your breathing, to also include sensations in

your entire body. Become aware of the physical sensations. Perhaps the contact of your body with the cushion, or with the chair, or with the ground. Perhaps the contact of your feet or legs with the floor. So now expand your awareness to include not only your breathing but also the sense of your body as a whole, with all the sensations that can occur from one moment to another.

At times, sensations in one part of your body can become very intense and dominate your field of awareness. It then becomes very difficult to stay alert and focused. If this happens, you have two options. One option is to consciously adopt a more comfortable posture to release some of the intensity. If you decide to change your posture, try to be aware of the intention to change before doing so and then try to be aware of the sensations in your body as you change your posture. Another option is to focus all your attention on the area of your body where the intensity is and simply breathe with that sensation. Simply inhaling and exhaling with the sensation... Trying not to create tension, but trying to accept the sensations as they present themselves.

Now, if you want, you can change the focus of your attention from the breathing and the body sensations to the sounds in the environment. Perhaps the sounds in the room or outside the room, or perhaps the sounds inside the body. Do not search for sounds, but rather try to be receptive to anything that enters your field of consciousness as sounds. It's not necessary to identify these sounds or to label them. Try not to judge or label them as 'nice' or 'unpleasant' but only observe them for what they are.

Now, once again allow your field of consciousness to expand. We started with the breathing. Then we expanded our awareness to include the body as a whole and the sensations in the body, and then we included the sounds. This time, direct your attention to your thoughts. So now the body's sensations, the breathing, and the sounds are going to be in the *background* of your awareness, bring the thoughts to the *foreground*. Rather than seeing thoughts as interruptions in your meditation, now focus your attention on thoughts themselves, on the process of thought. Do not follow thoughts and do not engage in them, but rather try to perceive a thought as an 'observable event' in your field of consciousness, much like a sound was an 'observable event' previously. Let the thoughts come and go. Thoughts may be neutral or charged with emotions. If thoughts contain fear, be aware of the fear and let the thoughts come and go. Same thing for concerns or worries, thoughts of obligation or thoughts of deadlines.... Just stay present. Don't pursue thoughts or push them away.

Now, for the remainder of this meditation, let go of any object of attention and simply pay attention to the present moment. Rather than focusing on a particular object, allow yourself to be fully present of everything that happens in the body and in the mind from one moment to another. If thoughts come, observe those thoughts. If sensations come, observe those sensations. If sounds come, observe those sounds. Just stay aware of everything that happens from moment to moment.

And now, as this meditation ends, you can, if you want, take a moment to congratulate yourself for having taken this time to take care of yourself.

Free adaptation of *Sitting Meditation – Guided Mindfulness Meditation, Series 1* (Jon Kabat-Zinn) by Martin Lamothe

40 Min Sitting Meditation (Original French version)

Méditation Assise (40 min.)

Pour pratiquer cette méditation, choisissez un endroit calme et relaxant où vous ne serez pas dérangé. Permettez-vous de mettre de côté votre mode de fonctionnement habituel, qui est en général un mode de fonctionnement dirigé vers l'action. Permettez-vous pendant les instants qui viennent de vous mettre dans un mode de « non-action ». Permettez-vous simplement d'*être* pendant un moment, de devenir conscient de votre être.

Pour commencer cette méditation, asseyez-vous confortablement sur une chaise ou sur un coussin sur le sol, le dos droit autant que possible, mais non tendu. Laissez les yeux se fermer doucement ou encore baissez le regard et fixez le sol à quelques pieds devant vous. Puis ramenez simplement votre attention sur le fait que vous respirez. Devenez conscient du mouvement de la respiration normale et naturelle.

Soyez simplement attentif à la respiration sans chercher à la modifier d'aucune façon que ce soit. Focalisez votre attention sur l'abdomen ou encore au niveau des narines. Si vous choisissez les narines, sentez le contact de l'air en inspirant et en expirant. Si vous choisissez l'abdomen, sentez le ventre se gonfler à chaque inspiration et se contracter à chaque expiration. Restez simplement avec la respiration.

À l'occasion, votre attention peut se diriger vers des pensées, des inquiétudes, des souvenirs du passé ou des pensées tournées vers le futur. Lorsque vous vous rendez compte que votre attention n'est plus ici avec votre respiration, sans jugement, doucement, ramenez votre attention à votre respiration. Et simplement, observez le mouvement de la respiration.

Et chaque fois que vous vous apercevez que votre attention n'est plus avec votre respiration, essayez d'en être conscient le plus rapidement possible, et tout doucement ramenez votre attention à votre respiration. Durant la méditation, vous pouvez utiliser votre respiration pour recentrer votre attention, pour vous aider à vous ancrer dans le moment présent.

Lorsque vous vous rendez compte que votre esprit n'est plus dans le présent ou est préoccupé ou réactif, vous pouvez utiliser votre respiration pour revenir au moment présent.

Lorsque vous observez votre respiration, vous notez peut-être à l'occasion que des sensations dans votre corps entrent dans le champ de votre conscience. Peut-être des inconforts ou des agitations, qui peuvent être très intenses par moments.

Et maintenant, tout en maintenant la conscience de votre respiration, essayez d'élargir le champ de votre conscience autour de votre respiration afin d'inclure aussi la sensation de votre corps dans son entier. Devenez conscient de toutes les sensations dans votre corps. Peut-être le contact du corps avec le coussin ou avec la chaise, peut-être le contact des pieds ou des jambes avec le sol. Donc maintenant, permettez à votre observation d'inclure, non seulement votre respiration, mais également la perception du corps dans son entier, avec toutes les sensations qui peuvent se présenter d'un moment à l'autre. Et soyez ici, avec tout ce qui se présente, sans le juger ou sans y réagir; soyez simplement présent aux sensations et à la respiration.

Il est possible qu'à un moment des sensations dans une partie du corps deviennent très intenses et dominant le champ de votre conscience. Il devient alors très difficile de rester attentif et concentré. Si cela se produit, vous avez 2 options. La première option est de consciemment adopter une position plus confortable pour laisser aller une partie de l'intensité. Si vous décidez de changer de position, essayez d'être conscient de l'intention de changer avant de le faire et d'être conscient des sensations dans le corps lorsque vous modifiez votre posture. Une autre option est de focaliser toute l'attention sur la région du corps où se trouve l'intensité et de respirer avec cette sensation. Simplement, inspirez et expirez avec la sensation... en essayant de ne pas créer de tension, et en essayant d'accepter les sensations telles qu'elle se présentent.

Maintenant, si vous le désirez, changez le *focus* de votre attention, de la respiration et des sensations du corps, vers les sons dans l'environnement. Peut-être les sons à l'intérieur de la pièce ou à l'extérieur de la pièce, ou peut-être les sons à l'intérieur du corps. Ne cherchez pas quelque chose à écouter, mais soyez plutôt réceptif à tout ce qui entre dans le champ de votre conscience en tant que son. Il n'est pas nécessaire d'identifier les sons, de nommer les sons; tentez de ne pas juger les sons comme « agréable » ou « désagréable », mais observez-les seulement pour ce qu'ils sont.

Maintenant, encore une fois permettez au champ de votre conscience de s'élargir. Nous avons débuté avec la respiration. Ensuite, nous avons élargi la

conscience pour inclure le corps dans son entier, puis les sensations, et ensuite nous avons inclus les sons. Cette fois-ci, dirigez votre attention vers les pensées. Maintenant, les sensations du corps, la respiration et les sons vont être en *arrière plan*; amenez les pensées à *l'avant-plan*. Plutôt que de voir les pensées comme des interruptions dans votre méditation, portez toute votre attention aux pensées comme telles, au processus de la pensée. Ne suivez pas la pensée et ne vous engagez pas dans la pensée, mais essayez plutôt de percevoir la pensée comme un « événement observable » dans le champ de la conscience, un peu comme un son était un « événement observable ». Et laissez les pensées aller et venir. Les pensées peuvent être neutres ou encore très chargées. Par exemple, si des pensées contiennent de la peur, soyez conscient de la peur. Et laissez aller et venir les pensées. Même chose pour les préoccupations ou les inquiétudes, les pensées d'obligation ou de *deadline*... Peu importe la charge de la pensée, restez simplement présent. Ne poursuivez pas la pensée, mais ne cherchez pas non plus à la repousser.

Maintenant, pour le temps qui reste, laissez aller tout objet d'attention et portez simplement attention au moment présent. Plutôt que de focaliser sur un objet en particulier, permettez-vous d'être pleinement attentif à tout ce qui survient dans le corps et dans l'esprit d'un moment à l'autre. Si des pensées viennent, observez les pensées. Si des sensations viennent, observez les sensations. Si ce sont des sons qui viennent, observez les sons. Simplement, restez attentif à tout ce qui se présente d'un moment à l'autre.

Et maintenant, comme cette méditation se termine, vous pouvez, si vous le voulez, prendre un moment pour vous féliciter d'avoir pris ces instants pour prendre soin de vous.

Traduction et adaptation libre de *Sitting Meditation – Guided Mindfulness Meditation, Series 1 (Jon Kabat-Zinn)* par Martin Lamothe