

Pour méditer comme une grenouille

Dans cet exercice, je vais t'apprendre à rester aussi tranquille qu'une grenouille. Tu dois seulement t'asseoir quelque part avec le dos droit, les jambes devant toi, et toute ton attention auprès de toi.

Les grenouilles peuvent sauter très loin, elles peuvent coasser très fort. Mais elles peuvent rester complètement immobiles et ne rien faire. Même les grenouilles trouvent que c'est difficile au début de rester tranquille comme ça. Les bras veulent bouger, les jambes aussi tout le temps. Mais plus tu feras cet exercice, mieux ça marchera. Et alors, alors cela devient agréable de ne rien avoir à faire. De ne rien faire d'autre que rester tranquille. Aussi tranquille qu'une grenouille.

Si c'est agréable, tu peux baisser les paupières ou bien fermer complètement les yeux. Fais seulement ce que toi tu trouves agréable et reste tranquille comme la grenouille. Aussi tranquille que possible. Et pour pouvoir rester assis aussi tranquille, tu as besoin de faire attention. Faire attention et rester tranquille. Les jambes sont tranquilles. Tes bras sont tranquilles. Tes cuisses sont tranquilles. Et même ta tête se tient tranquille. Elle est en repos.

Et quand tu es ainsi tranquille, tu remarques que peut-être il y a toujours quelque chose qui bouge en toi. Peut-être les yeux, ou un doigt, ou tes cuisses qui ne peuvent pas arrêter de remuer. Mais ce n'est pas grave. Il ne s'agit pas d'être complètement immobile, mais de se rendre compte quand quelque chose bouge.

Et sais-tu ce qui continue de bouger ? Même quand tu es tout à fait calme ? C'est la respiration. La respiration dans ton ventre.

Pose maintenant les mains sur ton ventre. Sens comme il monte et comme il descend. Avec la respiration. Un peu en haut, un peu en bas. Ainsi va ton ventre. Un peu en haut, un peu en bas. Sens bien cette respiration calme.

Et tout comme la grenouille, tu es encore tranquille, aussi tranquille que tu peux l'être en ce moment. Et tu continues de faire attention à ta respiration. Dans ton ventre. C'est bien.

Faire attention à sa respiration, c'est très utile lorsqu'on s'est fait mal, lorsqu'on est fâché, fatigué, ou qu'on veut tout simplement se reposer et qu'on n'y arrive pas.

Demain, peut-être auras-tu encore envie de t'exercer à être tranquille comme une grenouille. Qui sait ? Quand tu entendras la clochette, tu te lèveras lentement, et tu continueras ta journée. Je te souhaite beaucoup de plaisirs aujourd'hui.

Extrait du CD de méditation accompagnant le livre "Calme et attentif comme une grenouille" d'Eline Snel. Voix de Sara Giraudeau.

<https://www.youtube.com/watch?v=JwRjwDluA30>

```
<iframe width="560" height="315"
src="https://www.youtube.com/embed/JwRjwDluA30" frameborder="0"
allow="accelerometer; autoplay; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture"
allowfullscreen></iframe>
```

« Assieds-toi confortablement, le dos droit. Tu peux fermer les yeux ou les laisser légèrement entrouverts. Observe maintenant ta respiration.

Faire attention à la respiration est important. Cela t'amène à être ici, là où tu es assis.

Reste bien attentif à ta respiration... Prends tout ton temps pour sentir le mouvement du souffle. L'air qui entre et puis sort... entre et puis sort.

Maintenant, tu peux m'accompagner vers un bel endroit dans la nature. C'est peut-être un lieu où tu es déjà allé ou bien que tu imagines... Prends le temps de le regarder.

Il est calme et joli. On y est en sécurité. De là, on peut regarder au loin. Que vois-tu ? Si tu regardes bien, tu vois un vieil arbre. Cours vers lui. C'est un vieil arbre, très beau, très spécial : un arbre à souhaits.

Il est là depuis plus de cent ans. Il est grand, solide, il a un gros tronc, de grandes branches et de jolies feuilles vertes. Si maintenant tu regardes bien, tu vois des pigeons blancs, assis sur les branches. Certains sont près les uns des autres, d'autres sont plutôt solitaires. Chaque pigeon peut réaliser un de tes souhaits, mais pas tout de suite. Il faudra attendre que le moment arrive. Les pigeons ne peuvent pas réaliser tous les souhaits : seulement ceux qui viennent vraiment de ton cœur et que tu trouves très importants. Un souhait à la fois.

Prends maintenant le temps de penser à un souhait, un souhait qui vient du cœur. Tu ne dois pas faire un effort pour y penser. Tu attends calmement jusqu'à ce que quelque chose arrive tout seul. Cela peut être un sentiment ou une idée. Cela peut être quelque chose dont tu n'as jamais parlé à personne. Qu'est-ce qui te vient à l'esprit ?

Une fois que tu sais bien ce que tu souhaites, tu appelles doucement un pigeon. Tu le laisses venir se poser sur ta main et tu tiens ta main près de ton cœur. De ton cœur, tu fais savoir ton souhait au pigeon. Il va comprendre. Tu donnes le souhait au pigeon et tu le laisses s'envoler. Tu le vois s'envoler.

Il s'éloigne. Il s'éloigne de plus en plus. Il est en route pour réaliser ton souhait. Mais pas aujourd'hui, ni demain. Peut-être pas non plus la semaine prochaine. Mais aie confiance. Il y a toujours quelque chose qui change. Pas toujours exactement comme tu l'aurais voulu. Peut-être pas aussi vite que tu l'aurais voulu. Mais souvent mieux que tu ne l'avais prévu. Peut-être un jour vas-tu le voir, alors que tu n'y pensais plus depuis longtemps. Aie confiance. Laisse aller le souhait et toutes les images qui s'y rapportent. Tu ouvres calmement les yeux et tu restes encore assis un moment. »