

## Transcription texte de la méditation guidée :

Bonjour, bienvenue dans cette nouvelle méditation guidée pour vivre un moment de pleine conscience. Commencez tout d'abord par prendre quelques instants pour simplement vous installer.

Installez-vous confortablement sur une chaise le dos bien droit où allongez-vous.

Accordez-vous l'occasion d'être ici. Pendant les minutes qui vont suivre, vous allez entrer dans un processus de désengagement. Il est dit dans certaines traditions que la méditation est la pratique de l'arrêt.

Donc, à partir de maintenant, vous n'avez rien à faire. Permettez-vous simplement de vous détendre dans un état d'être... Soyez présent là où vous êtes.

Il est utile de prendre quelques respirations profondes et complètes en cet instant. En respirant, prenez note de la sensation de votre respiration. Puis en inspirant, ressentez pleinement, soyez conscient de l'air qui quitte votre corps. Vous savez que vous expirez lorsque vous le faites.

Vous respirez en permanence tout au long de la journée à la différence que vous êtes trop occupé pour le remarquer dans 99% du temps.

Donc maintenant, ceci est tout simplement un moment où nous nous arrêtons pour remarquer notre respiration. Continuez à prendre des respirations longues, profondes et nourrissantes.

A chaque respiration, vous vous baignez dans l'air et l'oxygène vous maintient en vie. En inspirant, sentez l'énergie de l'air qui coule à l'intérieur de votre corps. Puis en expirant, sentez la libération d'énergie et l'état de calme de votre corps. A chaque cycle de respiration, vous devenez naturellement plus profondément détendu. Continuez ainsi.

(Silence 1 min.)

Laissez votre mental se détendre. Soyez attentif et présent sans tomber dans l'endormissement. Soyez vigilant mais sans agitation ni énergie excessive. Maintenez votre attention ainsi en juste équilibre.

Continuez à suivre votre souffle. A nouveau, simplement en observant, en regardant, en remarquant l'écoulement naturel de votre respiration. Et lorsque vous êtes prêt, déplacez votre attention sur les sensations présentes dans votre corps. Remarquez les zones qui sont en contact avec la chaise, le coussin de méditation ou le lit sur lequel vous reposez. Sentez le contact. Remarquez la gravité vous tenir doucement en place. Il n'y a rien à faire. Tout est déjà fait pour vous faciliter la vie.

Il suffit d'observer, de remarquer comment votre corps se repose confortablement lorsque vous ne vous agitez plus. Installez-vous de plus en plus profondément dans le moment présent ...

Vous continuez ainsi à vivre en arrêtant de «faire» pour juste être présent à la vie qui se manifeste en vous..., vous voyez qu'il n'y a rien à faire. Tout est déjà là. Laissez aller, vous devenez plus libre de simplement observer et d'être présent.

(Silence 1 min.)

En étant totalement présent, vous pouvez remarquer comment votre esprit commence à vagabonder. Vous pouvez constater que des histoires et des réflexions sur le passé ou le futur semblent surgir naturellement. Peut-être des fantasmes sur une chose ou une autre apparaissent dans votre esprit. Vous pouvez vous divertir par leur contenu. Cela est naturel.

De la même manière que les poumons respirent, l'esprit pense.

C'est sa nature et il ne nécessite aucun effort délibéré. Il peut, et va souvent penser à diverses choses.

Si nous permettons à cet esprit de vagabonder librement, nous ne sommes plus pleinement présents ou pleinement conscients. Dans cette méditation nous nous entraînons à la pleine conscience. Et pour cette raison, lorsque nous remarquons que notre esprit vagabonde, nous pouvons être reconnaissants pour cette occasion de le ramener dans le moment présent. Ce n'est pas un problème en soi que nous devrions chercher à éviter. C'est une grosse erreur que de se battre et de devenir frustré par notre mental singe qui part dans toutes les directions. Notre pratique est simplement de rester vigilant pour ramener notre mental dans le présent chaque fois que cela sera nécessaire.

EN devenant de plus en plus absorbé dans ce moment, nous pouvons laisser-aller et lâcher-prise. Nous laissons aller, encore et encore. Nous laissons aller nos attentes sur la méditation, sur les autres et sur nous-mêmes. Nous laissons aller nos constructions mentales sur la façon dont devrait être la vie et les autres.

Au lieu de cela, nous nous ouvrons à ce qui est. Nous laissons aller notre besoin de vivre des expériences d'une certaine façon et pas d'une autre. Notre pratique est de nous ouvrir à ce qui est sans rien ajouter de plus. Laissez votre présence se baigner de ce qui est, se baigner de ce silence...

(Le silence...)

Maintenant lorsque vous êtes prêt, vous pouvez ouvrir vos yeux en sachant que vous êtes ici et maintenant sans ce besoin compulsif de toujours vouloir ajouter quelque chose, de vouloir contrôler tout ce qui est autour de vous.

Imprégnez-vous de cette énergie pour reprendre le cours de vos activités quotidiennes.