

Bonjour, bienvenue dans cette nouvelle méditation guidée pour vivre un moment de **pleine [plen]** conscience. Commencez tout d'abord par prendre quelques **instants [kɛlkə zɛstɑ̃]** pour simplement vous installer. Installez-vous confortablement [kɔ̃fɔrtabləmɑ̃] **sur une chaise [syryn ʃɛz]** le dos bien **droit [drwa]** ou **allongez-vous [alɔ̃ʒevu]**. Accordez-vous l'occasion d'être ici [dɛtrisi]. Pendant les **minutes [minyɛt]** qui vont **suivre [sujivr]**, vous allez entrer dans un **processus [prɔsɛsɥs]** de désengagement [dezɑ̃gɑʒmɑ̃]. Il est dit dans certaines traditions que la méditation est la pratique de **l'arrêt [larɛ]** **(on entend l'ail)**. Donc [dɔ̃k], à partir de maintenant [mɛ̃tnɑ̃], vous n'avez rien à faire. Permettez-vous simplement [sɛ̃pləmɑ̃] 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 [ɑ̃ setɛstɑ̃]** **(on entend instinct)**. En respirant, prenez note de la sensation de votre respiration. Puis en inspirant [ɑ̃ nɛspirɑ̃], ressentez pleinement [plɛnmɑ̃], soyez [swaʒɛ] conscient [kɔ̃sjɑ̃] de l'air qui **quitte [kit]** votre corps. Vous savez que vous expirez lorsque **vous le faites [vu lə fɛt]**. Vous respirez en permanence tout au long de la **journée [ʒurne]** **(on entend journey)** à la différence que vous êtes trop occupé pour le remarquer [rɛmarke] dans 99 % du temps. Donc maintenant [dɔ̃k mɛ̃tnɑ̃], 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 [bɛʒnɛ]** dans l'air et l'oxygène vous maintient en vie. En inspirant [ɑ̃ nɛspirɑ̃], sentez l'énergie de l'air qui coule à l'intérieur de votre corps. Puis en expirant [ɑ̃ nɛkspirɑ̃], sentez la libération d'énergie et l'état de calme de votre corps [kɔ̃r]. A chaque cycle de respiration, vous devenez [dɛvne] naturellement [natyrelmɑ̃] plus profondément détendu. Continuez ainsi. (Silence 1 min.)

Laissez votre mental [mɑ̃tal], se détendre. Soyez attentif et **présent [prezɑ̃]** sans tomber dans l'endormissement [lɑ̃dɔ̃rmismɑ̃]. Soyez vigilant mais sans agitation ni énergie **excessive [ɛksɛsiv]**. 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 [zɔ̃n]** **(on entend zon)** qui sont en contact avec la chaise, le coussin [kusin] de méditation ou le lit sur lequel [ləkɛl] vous reposez. Sentez le contact. Remarquez la gravité vous **tenir doucement en place [tə̃nir dusmɑ̃ ɑ̃ plas]**. Il n'y a rien à faire. Tout est déjà fait pour vous faciliter la vie. Il suffit d'observer, de remarquer [rɛmarke] comment votre corps se repose confortablement [kɔ̃fɔrtabləmɑ̃] lorsque vous ne

vous agitez plus [lɔrskə vu nə vu zɔzite ply]. Installez-vous de plus en plus [də ply zã ply] 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 [rəmarke] comment votre esprit commence à vagabonder. Vous pouvez constater que des histoires et des réflexions sur le passé ou le futur semblent surgir naturellement [natyrelmã]. Peut-être des fantasmes sur une chose ou une autre apparaissent dans votre esprit [vɔ.tres.pri]. Vous pouvez vous divertir par leur contenu [kɔ̃tny]. 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 [okœ nefɔr]. 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 [ramne] dans le moment présent. Ce n'est pas un problème en soi que nous devrions chercher à éviter. C'est une grosse erreur [gro sɛrɛr] que de se [kə də sə] battre et de devenir [də dəvnir] frustré par notre mental singe qui part dans toutes les directions. Notre pratique est simplement de rester vigilant pour ramener [ramne] notre mental dans le présent chaque fois que cela sera nécessaire. En devenant [ã dəvnã] de plus en plus absorbés [də ply zã ply zapsɔrbe] 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 qu'il 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. Maintenant lorsque vous êtes prêt, vous pouvez ouvrir vos yeux [vɔ zjø] en sachant que vous êtes ici et maintenant sans ce [sə] besoin [bɛzwɛ̃] 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 [kur] de vos activités quotidiennes.