

La méditation



**Autorisez vous à faire une pause !
Les 4 forces pour méditer sans vous prendre la tête**

Asseyez-vous comme vous êtes sur une chaise, les mains sur les cuisses et les pieds bien posés au sol.

1

1ère Force : Simplement Écouter — il n’y a rien à faire de particulier, simplement vous écoutez tout ce qui se présente à vous... Les divers sons et bruits de votre environnement présent.

2

2ème Force : vous sentez votre présence corporelle. Vous pouvez commencer par sentir le contact de vos pieds avec le sol, puis le contact de vos mains sur vos cuisses et vous sentez le poids de votre corps sur votre chaise.

3

3ème Force : vous portez maintenant attention à votre respiration. L’air entre, l’air sort et il n’y a rien à faire, juste sentir le rythme naturel de votre souffle qui traverse votre corps.

4

4ème Force : Vous êtes alors prêt à accepter tout ce qui vient vous visiter dans le présent. Même si des pensées viennent, des émotions, la fatigue, vous pouvez simplement accueillir tout ce qui se passe en vous, il y a de la place pour rencontrer tout ce qui vient.



L’important à retenir pendant ce temps de pause est qu’il n’y a rien à réussir, pas d’objectif à atteindre, on est juste ouvert, accueillant, disponible à ce qui se passe.