

## Méditation universelle

Asseyez vous confortablement, si vous le souhaitez vous pouvez fermer les yeux....

Prenez de profondes inspirations , inspirez par le nez, expirez par la bouche ....

Quand vous inspirerez, concentrez vous sur votre abdomen... quand vous expirez remarquer comment votre corps réagit... se détend un peu plus à chaque expiration...observer les petites tensions qui disparaissent....

Le mental est si occupé par les pensées, qu'il ne perçoit pas les sensations du corps.

Dirigez maintenant votre attention sur votre corps....

Examiner les zones de contact entre le corps et la chaise (poids du corps)....

Porter votre attention sur vos pieds posés à plat sur le sol ( poids, chaleur, fourmillement),

Notez enfin le poids des bras qui repose sur les genoux ou les jambes.....

Laisser aller en arrière plan les sensations physiques et notez les sons qui sont autour de vous

Prenez quelques instants pour accueillir ses sons.....accueillir tout ce qui arrive à votre conscience de l'extérieur...accepter les sons sans réagir, et voyez quand un son apparait si il est rattaché à des images , des mots.....

Laisser les sons en arrière plan

Faisons un petit balayage corporelle, accueillez toutes les sensations physiques qui se présentent (tension, picotement)... puis commençons notre balayage corporel en allant des pieds à la tête pieds.... Remontez doucement en passant par chaque partie de votre corps, en étant attentif à celle-ci, est ce que je ressens de la chaleur, est ce tendu, est ce que je ne ressens rien....

Des que vous constatez que votre esprit vagabonde, notez simplement ce qui se passe dans votre tête, puis revenez doucement sur vos sensations corporelles, vos sensations physiques.

Alors que vous faites ce balayage , remarquez si certains états d'âmes apparaissent, prenez en simplement conscience.

Revenez maintenant à votre respiration, les sons , vos sensations corporelles dans une attention ouverte, sans être focalisé sur un objet précis, juste vous êtes là, ici et maintenant....

Quand vous le sentez, vous ouvrirez vos yeux .....