

Méditation pour amener le calme en soi

Prenez conscience de votre posture...de votre colonne vertébrale...de votre dos vertical...sans tension...de votre ventre doux....

Accueillez-les ressentis physiques.....mentaux.....émotionnels...qui sont présent à cet instant...que ces ressentis soient agréables ou peu agréables

N'essayez pas de changer ces ressentis...accueillez les.....tels qu'ils sont....notez leur présence.....

Prenez conscience du souffle

Du souffle naturel.....sans rien changer.

Prenez conscience du corps qui respire.....Des mouvements dans le corps qui respire.....

Permettez que le souffle s'apaise....

Sentez le souffle dans le ventre....permettez que l'espace se crée dans le ventre.....Ressentez la légèreté....la douceur dans cet espace.....

Sentez le souffle un peu plus haut dans la cage thoracique.... Permettez que l'espace se crée dans le cœur....

Respirez...votre souffle naturel.....simplement naturel.....délicieusement naturel.....

Formulez un vœu pour vous-mêmes...un vœu bienveillant... un vœu gentil....Y a-t-il quelque chose qui vous serait utile, qui serait bon pour vous.... Suivez votre intuition...et accordez-vous un moment de bienveillance envers vous-mêmes.....Ce pourrait être : je me souhaite de savoir ressentir mon corps...de mieux l'écouter.....Ce pourrait être : je me souhaite de savoir penser à moi avec bienveillance.... Je me souhaite d'avoir de la force et de la douceur..... Je me souhaite d'être dans le bien être.....Sentez l'intention au-delà du vœu..... Vous pouvez vous souhaitez de lâcher prise

Sentez la gentillesse, l'amitié pour vous-mêmes....

Faites cela, ce vœu ou ces vœux....

Respirez.....laissez-vous porter par le souffle..... Laissez vous guider par le souffle.

(pause)

Si vous avez un souci physique votre gentillesse peut être dirigée vers cela...votre vœu peut être dirigé vers cela..... je me souhaite un dos en bonne santé..... je me souhaite un genou en bonne santé.....

Avez-vous une résistance, une opposition à faire preuve de gentillesse envers vous-mêmes ? ressentez cette possibilité de gentillesse, d'amitié envers vous-mêmes.....Faites cela.....

Imaginez maintenant quelqu'un qui vous regarde avec gentillesse et amitié....Ce peut être quelqu'un que vous connaissez...un animal.... un personnage imaginaire.....Un regard amical, plein de compassion..... un regard aimant déposé sur vous..... Permettez vous de sentir cela....d'accueillir cette gentillesse, cette amitié, cet amour et cette douceur que cette personne, cet animal, ce personnage vous adresse.....

Sentez que vous êtes regardé par des yeux gentils...plein de compassion....Permettez vous d'être touché par cette gentillesse, cette compassion qui émane de ce regard bienveillant....

Ressentez cela....

Ces yeux sont heureux de vous voir, de vous regarder et de vous donner cela....

gentillesse....amour....bienveillance....compassion.....

Si quelque chose n'est pas confortable, pas agréable dans votre vie, appelez ce regard....il changera tout.... Fondez-vous dans ce regard... les yeux de la compassion.....ceux qui peuvent voir une souffrance même au plus profond de vous-mêmes et l'apaiser.....

Laissez remonter ce qui doit remonter et aimez cela.....aimez montrer cela à ce regard bienveillant.....

Rappelez vous que ce regard est le vôtre..... au fond de vous..... c'est vous qui vous regardez à distance.....

Tout est disponible en vous quand vous en avez besoin.....

Observez vos ressentis, ce que vous vous êtes donné à cet instant.... par cette méditation.

Prenez votre temps.....tout votre temps.