

Audio 4 : Méditation de la gratitude

« Installez-vous calmement et commencez par vous féliciter de consacrer du temps pour méditer et vous faire un beau cadeau. Les mains posées sur le haut des cuisses, les paumes tournées vers le ciel, vous adoptez une posture digne et confortable. Votre tête est tirée par un fil.

Vous pouvez fermer les yeux tranquillement.

Ressentez le contact des pieds avec le sol, la voûte plantaire droite et la voûte plantaire gauche ; le talon droit et le talon gauche.

Ressentez le poids du pied droit et le poids du pied gauche.

Ressentez la cheville droite puis la cheville gauche.

Prêtez attention à votre cuisse droite et votre cuisse gauche. Comme elles sont posées, leur poids, leur température.

Respirez lentement, profondément, prenez de grandes inspirations.

Ressentez l'air qui entre dans vos poumons, qui pousse le diaphragme et le ventre. Puis ressentez la poitrine qui se soulève à l'inspiration et qui se relâche à l'expiration. Ressentez le relâchement à chaque expiration un peu plus.

Sentez l'épaule droite qui se détend et l'épaule gauche qui se détend. Le bras droit et le bras gauche se reposent.

Sentez le contact des mains, leur poids, leur température.

Aller voir dans le dos, sans juger, juste observer.

Dans la nuque souple et ferme à la fois.

Ressentez la peau du crâne qui se détend, la peau du visage qui se relâche, l'intérieur de la bouche.

Dirigez de nouveau votre attention vers votre respiration, sans la modifier, veillez à regarder là où elle semble la plus perceptible dans votre corps.

A présent entrez à l'intérieur de votre tête, entrez-en vous-même et dans votre esprit, et allez chercher en quoi vous pourriez remercier la vie.

Quelles sont les petites ou grandes choses pour lesquelles vous pouvez avoir de la gratitude ? A quoi pouvez-vous dire merci ?

Peut-être avez-vous un toit pour vous abriter, une famille à qui vous relier, des amis à qui vous confier, une activité plaisante ou passionnante.

Peut-être vous pouvez remercier d'être en sécurité, d'être aimé par quelqu'un, de faire des choix plaisants.

Et si rien de tout cela ne vous parle, peut-être pouvez vous remercier d'avoir de l'oxygène pour respirer, la nature à contempler, un lit pour dormir, de la nourriture dans votre assiette.

Pensez maintenant à toutes les fois où vous avez eu de la chance.

Pensez à ce que vous avez fait et qui a permis de créer cette chance, ces événements.

Soyez votre meilleur ami, reconnaissez que vous faites de votre mieux, et que vous pouvez vous apporter l'affection dont vous avez besoin. Remerciez-vous pour cela.

Vous pouvez de nouveau connecter vos pieds sur le sol.

Être présent aux sons autour de vous.

Être présent aux objets qui vous entourent, les imaginer avant d'ouvrir lentement les yeux.

Remerciez la vie, remerciez-vous de vous avoir consacré ce temps et passez une belle et agréable journée. »