

Conscience : Méditation 5 - Sons et pensées

Méditation 5 : sons et pensées

[la cloche sonne].

Alors que vous êtes assis ici, attirant maintenant votre attention sur l'audition. En vous ouvrant aux sons qui se font entendre, de près ou de loin. Les sons de face, de côté, de derrière, de dessus ou de dessous.

[silence].

Remarquer toute tendance à étiqueter les sons au fur et à mesure qu'ils arrivent. Ou à juger si vous les aimez ou non. Remarquer la facilité avec laquelle les distractions peuvent survenir. La facilité avec laquelle les sons peuvent créer une histoire. Et si vous remarquez cela, revenez aux sons eux-mêmes, et permettez leur d'être tels qu'ils sont. Comme si vous entendiez pour la toute première fois, de sorte que chaque son entendu est nouveau pour vous. Cultiver un sentiment d'émerveillement pour cette capacité à entendre tant de choses que nous prenons si souvent pour acquises.

[silence].

Voir s'il est possible d'entendre réellement les sensations brutes des sons. Une hauteur de son. Ou le volume sonore. Ou le rythme. Et les sons à l'intérieur des sons.

[silence].

Certains sons sont facilement cachés par d'autres sons plus importants. Voyez si nous pouvons être en vie avec eux aussi. [pause]. Et remarquez aussi s'il y a un espace plus calme entre les sons.

[silence].

Être conscient de l'espace d'où proviennent les sons.

[silence].

Maintenant, laissez les sons s'effacer à l'arrière-plan et apportez votre conscience à vos pensées. Peut-être des pensées sur ce que vous faites maintenant, ou ce que vous allez faire. Des pensées sur le passé. Inquiétudes ou angoisses. Des pensées tristes, heureuses ou neutres. Voyez s'il est possible de les observer toutes. Quand elles arrivent, restez un peu, puis partez.

[silence].

Il n'est pas nécessaire d'essayer de contrôler vos pensées de quelque façon que ce soit. Laissez-les aller et venir d'elles-mêmes, comme vous l'avez fait avec les sons. [pause]. Donc, quand les

pensées surgissent dans l'esprit, les voir aller et venir comme des nuages passant dans le ciel. Votre esprit comme le ciel. Vos pensées comme les nuages. Parfois grands, parfois petits, parfois sombres, parfois clairs. Mais le ciel reste.

[silence].

Quelles que soient les pensées, voir s'il est possible de les voir comme des événements qui surgissent dans l'esprit, rester dans les environs pendant un certain temps, puis se disperser.

[silence].

Etre conscient de toutes les émotions qui surgissent également. Voir s'il est possible d'être ouvert à tout, peu importe ce que c'est. [pause]. De temps en temps, vous pouvez constater que votre esprit est pris dans vos pensées. Vous n'observez plus vos pensées et vos sentiments, mais vous vous y perdez. Lorsque cela se produit, félicitez-vous de vous être réveillé, prenez un moment pour reconnaître dans quoi votre esprit s'est empêtré. Puis, recommencez. Renouveler votre intention d'observer ces événements mentaux au fur et à mesure qu'ils se produisent, rester un moment et se dissoudre.

[silence].

Si, à un moment donné, votre esprit est attiré de manière répétée dans l'histoire créée par votre pensée, en vous rappelant qu'il est toujours possible de revenir à la respiration, et au sens du corps dans son ensemble, s'asseoir et respirer, comme une ancre, pour stabiliser votre conscience dans le moment présent. Avant de revenir à nouveau, si vous le souhaitez, concentrez-vous sur le va-et-vient des pensées et des sentiments.

[silence].

Et pour les derniers instants de la séance, revenez vous concentrer sur votre respiration.

[silence].

Et en vous rappelant que, où que vous soyez, quelle que soit votre expérience, chaque fois que votre esprit est dispersé par les événements de votre journée, la respiration est toujours disponible pour vous nourrir et vous aider à vous retrouver dans le moment présent. Pour un sentiment de calme et de paix.

[la cloche sonne].