

## **MODULE 2 – SE LAISSER GUIDER**

### **Texte de la méditation**

#### **« Ecouter ce que la vie joue pour toi »**

Tu es prêt, tu es bien installé sur ton coussin ? Tu veux bien écouter les sons qui vont suivre, comme si tu étais un explorateur en pleine nature ? Tu fermes doucement les paupières, tu respirez profondément quelques instants...Et ça commence, te voilà exploratrice, ou explorateur des sons !

Chants d'oiseaux-source qui coule-rires d'enfants-vagues sur le rivage-cigales-arpèges à la guitare-grognement d'une bête féroce-battement dans l'eau-eau qui coule-plongeon.

Des images sont peut-être venues dans tes pensées, lorsque tu écoutais tous ces sons différents...De quel son te souviens-tu le mieux ? / 2'02 Pause

Tu remarques peut-être que tu as oublié très vite certains sons ? C'est la même chose avec ce que tu vois ou ce que tu vis ; c'est comme ça avec notre mémoire, on oublie si vite !

Maintenant je t'invite à écouter le silence, à rester quelques instants immobile dans ce silence...Si des bruits retentissent autour de toi, laisse-les passer comme des nuages, sans t'accrocher à eux maintenant. Peut-être que tu entends ta respiration comme un souffle léger, peut-être pas ? Essaie d'écouter ta respiration qui s'élève dans le silence, tu peux respirer un peu plus fort pour pouvoir mieux l'écouter, sentir l'air qui entre et qui sort par tes narines, comme si elle voyageait. / 3'04 Pause

Ta respiration est un souffle apaisant, quand tu es tranquille comme ça, assis sur ton coussin ou sur ton lit...

Ta respiration est comme une vague qui s'élève et se creuse...comme une voile de voilier qui se balance au gré du vent...Laisse-toi bercer par ta respiration, tu peux te retrouver au creux de ta respiration, comme au creux d'un coquillage dont tu écouterais le souffle près de ton oreille.../ 3'40 Pause

Peut-être que tu entends les battements de ton cœur, pendant que tu respirez dans ce silence, peut-être pas...essaie d'écouter les battements de ton cœur, de les sentir dans ta poitrine, porte attention à ton cœur, et pose la main sur ton cœur si ça peut t'aider. Sens dans ta main ces battements légers, comme si tu tenais un oiseau...ta respiration et ton cœur vibrent ensemble, c'est la partition que joue ton corps, rien que pour toi. C'est ta partition de musique, et elle change de tempo en fonction de ce que tu vis.

Tu peux écouter la partition que joue ton corps aussi souvent que tu écoutes les sons de la nature.

**EXPLORER ET ECOUTER ICI ET MAINTENANT C'EST UN SUPER POUVOIR !"**