

Méditation de gratitude et d'interdépendance

- Je me relie tranquillement à l'expérience de l'instant présent, l'expérience de que je suis en train de vivre et de ressentir, ici et maintenant.
- Que se passe-t-il en moi en ce moment ?

- Je prends conscience de ma respiration...
- Je prends conscience de l'ensemble de mon corps, tel qu'il est à cet instant, mon corps qui respire, mon corps que je ressens...
- Je prends conscience des sons qui m'arrivent...
- Je prends conscience de mes pensées qui vont et viennent, ou peut-être du silence de mes pensées...
- Conscience de mes états d'âme...

- Je laisse venir en moi le souvenir de 2 ou 3 situations heureuses, agréables, touchantes que j'ai vécu récemment, aujourd'hui, hier. Pas besoin de chercher des moments exceptionnels, au contraire des moments tout simples : le sourire d'un proche, un fou rire, une bonne chose dégustée, un beau ciel, un travail réussi, une lecture intéressante, une musique que l'on a pris plaisir à entendre ou à écouter... Juste des petits bouts de vie, des petits riens...

- Je prends le temps de les revivre, dans tous leurs détails, le temps de les ressentir dans mon corps... Le temps de les savourer...

- Je prends le temps d'observer et de ressentir comment ce bien-être, cette joie, ce bonheur qui m'habitent en les évoquant, habitent aussi mon corps. Comment ce bien-être s'exprime dans ma posture. Je prends conscience de ma posture... Comment ce bien-être s'exprime dans mon souffle. Je prends conscience de mon souffle... Comment ce bien-être s'exprime dans mon corps. Je prends conscience de mon corps...

- Je prends le temps de ressentir comment ce bien-être pacifie et adoucit mon lien avec le monde qui m'entoure, le monde auquel j'appartiens, le monde dont je suis un tout petit bout...

- Je laisse ce bien-être se répandre dans tout mon corps, dans toutes les cellules de mon corps. Je permets à cet instant de s'installer profondément, très profondément en moi. Je laisse mon visage sourire doucement, légèrement. Je respire dans ce sourire...

- Quoi qu'il me soit arrivé auparavant, quoi qu'il m'arrive ensuite, cet instant est un instant de bonheur...
- Et je prends conscience que cet instant de bonheur m'a été permis par d'autres humains, connus ou inconnus. Je repense à chacun des petits bonheurs que j'ai choisis pour l'exercice, et je songe aux humains, qui, de près ou de loin, volontairement ou involontairement, m'auront permis de le vivre. En cherchant bien, je trouverai toujours une signature humaine derrière chacun des bonheurs de ma vie, grands ou petits...
- Et je m'en réjouis. Je laisse s'installer en moi un sentiment de gratitude. Je remercie ces humains qui m'ont permis de vivre ces bouts de bonheur... Je ressens ce sentiment de gratitude dans tout mon corps, mon souffle lui fait parcourir tout mon corps, le fait entrer dans chacune de mes cellules, à chaque inspiration, à chaque expiration...
- Je peux me répéter doucement « merci, merci » en imaginant – ou non – le visage des personnes pour qui je ressens de la gratitude, ou en pensant aux personnes anonymes ou disparues envers qui je peux éprouver cette gratitude.
- Je prends conscience de cette très grande interdépendance dans laquelle tous les humains se trouvent. Conscience de tout ce que nous nous devons les uns les autres, de tout ce que nous nous apportons...
- Je reste encore quelques minutes à respirer dans cette gratitude.
- Après l'exercice, je garde en moi toute la force de cette gratitude, de cette interdépendance, la conscience de tout ce que je reçois régulièrement des autres, et de tout ce que moi aussi je leur donne. Je quitte l'exercice mais pas l'esprit de l'exercice. Je garde la gratitude en moi...