

RECUEILLEMENT

Prenez un moment pour mettre de côté l'agitation de la vie et déposez-vous.

Prenez conscience de la dispersion de votre esprit, sollicité par une multitude de choses, certaines importantes, d'autres anodines, certaines magnifiques, d'autres nulles.

Prenez la décision tranquille de vous rassembler, la décision de revenir vers le réel, le réel de l'instant précis.

Ancrez-vous dans la pièce où vous vous trouvez. Rendez-vous présent aux odeurs, aux sons, à l'ambiance de la pièce.

Puis tournez-vous vers vous-même, ressentez bien votre souffle, votre corps.

Et ramener inlassablement l'essentiel de votre attention à ce qui est présent et tangible, à cet instant : votre souffle, votre corps.

Laisser aller toute le reste, pas d'objectifs, pas d'attentes, juste de la présence.