

## BAVARDAGE DES PENSÉES

DÉPOSEZ-VOUS.

PRENEZ LE TEMPS DE RESENTIR LE MOUVEMENT DE VOTRE SOUFFLE.

PRENEZ CONSCIENCE AUSSI DU BAVARDAGE DES PENSÉES.

SOUVENT, L'ESPRIT EST RESSERRÉ SUR LE MENTAL, PERMETTEZ À VOTRE ESPRIT DE D'OUVRIRE PLUS LARGEMENT.

SANS CHERCHER À ARRÊTER VOS PENSÉES, PRENEZ SIMPLEMENT CONSCIENCE DE LEUR PRÉSENCE... ET DE VOTRE RESPIRATION... DE VOTRE CORPS. PRENEZ CONSCIENCE DES SONS... CONSCIENCE DU MONDE QUI VOUS ENTOURE.

QUE LES PENSÉES SOIENT PRÉSENTES AU MILIEU DE TOUT ÇA N'EST PAS UN PROBLÈME.

MAIS À CHAQUE FOIS QUE VOUS VOUS APERCEVEZ QU'ELLES ONT ASPIRÉ TOUTE VOTRE ATTENTION, QU'ELLES PRENNENT TOUTE LA PLACE, OUVREZ DE NOUVEAU VOTRE ESPRIT À L'ENSEMBLE DE VOTRE EXPÉRIENCE DE CET INSTANT... ET PAS SEULEMENT AUX PENSÉES.

NE CHERCHEZ PAS À LES CHASSER, MAIS VEILLENZ JUSTE À CE QU'ELLES NE SOIENT PAS SEULES À HABITER L'ESPACE DE VOTRE CONSCIENCE.

RÉINVITEZ VOS SENSATIONS, ÉLARGISSEZ VOTRE EXPÉRIENCE À TOUS VOS RESENTIS : SOUFFLE, CORPS, SONS ETC...