

Bienvenue à cette méditation consacrée à l'environnement sonore...

Commençons par adopter une position qui incarne notre volonté d'être éveillé, présent et attentif, du début à la fin de cette expérience... et gardons cette posture du mieux que nous le pouvons, pendant toute la durée de la méditation...

- *silence* -

Et, laissons maintenant notre attention se porter sur ce qui est déjà là... ce qui nous entoure continuellement, et, plus particulièrement, laissons notre attention se porter sur les sons... tous les sons qui nous entourent... qu'ils soient à l'intérieur ou à l'extérieur de l'endroit où nous nous trouvons...

- *silence* -

Que les sons soient agréables, désagréables ou neutres...

- *silence* -

Qu'ils soient intenses ou faibles...

- *silence* -

Que les sons soient continus ou non...

- *silence* -

Soyons attentifs aux sons...

- *silence* -

Remarquons qu'il n'y a rien à faire de particulier pour que les sons parviennent à nos oreilles...

- *silence* -

Soyons simplement conscient de la présence des sons...

- *silence* -

Peut-être remarquerons-nous qu'il est difficile d'être conscient des sons, sans que se présente à notre esprit des pensées, des jugements, des étiquettes ou des souvenirs associés ou non aux sons... chaque fois que nous remarquons que notre esprit s'éloigne des sons tels qu'ils se présentent, du mieux que nous le pouvons, revenons aux sons... revenons simplement à ce qui est entendu...

- *silence* -

Encore et encore, revenons simplement aux sons... de même qu'aux intervalles entre les sons...

- *silence* -

Les sons qui se présentent à notre conscience durant la méditation, se comparent aux événements qui parsèment notre vie... certains sont agréables, d'autres sont désagréables et d'autres encore sont neutres...

- *silence* -

On ne peut pas arrêter les sons désagréables qui se présentent durant la méditation, comme on ne peut pas empêcher tous les événements désagréables de la vie de se produire...

- *silence* -

Même les sons désagréables peuvent être utiles, en nous aidant par exemple à développer une attitude d'ouverture... utile pour répondre plus efficacement aux difficultés de la vie...

- *silence* -

Permettons simplement aux sons d'être présents, puisqu'ils sont déjà là... et adoptons une attitude ouverte et bienveillante envers notre expérience...

- *silence* -

Revenons aux sons chaque fois que notre esprit nous amène ailleurs...

- *silence* -

Avant de conclure, rappelons-nous que les sons entendus se trouvent toujours au présent... ils peuvent nous servir d'ancrage pour revenir ici et maintenant, lorsque notre esprit est agité et qu'il nous transporte dans le passé ou dans le futur...

- *silence* -

Enfin... félicitons-nous d'avoir pris le temps de nous reconnecter avec le présent, avant de poursuivre nos activités quotidiennes... et prenons peut-être l'engagement de mettre plus de conscience à chaque instant de notre vie...

- *bruit de gong* -