

Bienvenue à cette méditation consacrée à l'impermanence...

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

- *silence* -

Et laissons maintenant notre attention se porter sur ce qui est déjà là et qui nous accompagne depuis le début de notre existence... amenons notre attention vers le souffle...

- *silence* -

Prenons conscience de l'air qui entre et qui sort de notre corps... sans chercher à le contrôler d'aucune façon...

- *silence* -

En étant attentif aux sensations du souffle dans le corps, durant toute la durée de l'inspiration et durant toute la durée de l'expiration...

- *silence* -

Remarquant peut-être cette petite pause à la fin de chaque inspiration... juste avant le début de la prochaine expiration... de même que cette pause à la fin de chaque expiration... juste avant la prochaine inspiration...

- *silence* -

Notons plus attentivement que chaque inspiration est marquée d'un début et d'une fin, faisant alors place à la prochaine expiration qui, elle aussi, est ponctuée d'un début et d'une fin...

- *silence* -

Nous rappelant ainsi la nature transitoire de toute chose...

- *silence* -

L'esprit s'agrippe parfois à des sensations plaisantes, en vue de les ressentir le plus longtemps possible... ou encore, il lutte contre des sensations désagréables comme des émotions, des pensées, des souvenirs, afin de ne plus les éprouver...

- *silence* -

L'expérience directe et attentive du souffle, et de son caractère transitoire durant la méditation, peut aider l'esprit à lâcher prise... et, à faire de la place aux prochaines sensations... comme chaque inspiration fait de la place à la prochaine expiration, pour permettre au cycle de la vie de se poursuivre naturellement...

- *silence* -

Étant plus conscient du caractère impermanent de toute chose, peut-être serons-nous plus conscients que chaque instant de la vie est précieux...

- *silence* -

Du mieux que nous le pouvons, pour les prochaines minutes... gardons notre attention sur notre souffle... et sur la nature transitoire de chaque inspiration et de chaque expiration...

- *silence* -

Restant attentif à chaque inspiration... et à chaque expiration...

- *silence* -

Dès que nous remarquons que notre esprit nous a éloigné du souffle... soyons reconnaissant et félicitons-nous de l'avoir remarqué... puis, doucement, ramenons notre attention vers notre respiration...

- *silence* -

Restant attentif aux sensations du souffle dans le corps... durant toute la durée de l'inspiration et durant toute la durée de l'expiration...

- *silence* -

Pour terminer... félicitons-nous d'avoir pris le temps de nous reconnecter avec le présent et la nature impermanente des choses... 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* -