

Texte de la méditation

Dans mon imagination, je me promène sur un sentier, un sentier au bord de l'eau... Mon sentier n'a aucun obstacle. Je me sens calme et détendu(e). Je regarde ce qu'il y a autour de moi, je vois un bel arbre. Je me dirige vers cet arbre, je peux le toucher avec mes mains, je peux respirer son odeur, j'écoute tous mes sens, j'écoute le bruit de l'arbre, je peux mâcher une de ses feuilles... J'observe l'arbre, de ses racines jusqu'au feuillage. Je continue à observer cet arbre que je me suis choisi, j'observe comment la sève monte dans chaque branche, comme l'arbre est pleinement lui-même. Puis je me colle à l'arbre et je me sens comme l'arbre. Je suis bien. Je respire. Je respire plus profondément, j'ouvre les yeux, je m'étire, je me frotte les mains et les pieds.

Un exemple de la méditation thématique

Vous êtes au centre commercial. Une porte d'entrée vitrée s'ouvre et vous entrez, vous pensez à vos achats. Même de loin, vous sentez l'odeur du pain frais. Vous prenez un chariot de supermarché. Juste à l'entrée vous voyez des fruits frais. Vous sentez les arômes de fruits frais. Vous prenez une noix de coco, des bananes et des fraises rouges. Vous poussez votre chariot et vous sentez l'odeur agréable de la terre bêchée. Vous voyez des pommes de terre, des oignons, des ails, des radis. Votre chariot se remplit et vous entrez dans le rayon des produits laitiers. Une vache gaie vous sourit et vous prenez du lait, du fromage et de la crème. Vous cherchez encore de la viande. Le boucher découpe pour vous le meilleur filet de boeuf. Vous vous imaginez déjà le rôti de bœuf. Vous vous approchez des caisses mais il n'y a pas la queue. Vous voyez un écriteau qui dit que tout est entièrement gratuit aujourd'hui. Heureux, vous quittez le supermarché.