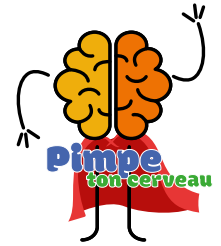




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



BOITE À OUTILS

TRANSCRIPTIONS DES MÉDITATIONS

CARTE 1 : MÉLANGER LA TERRE ET LE CIEL	2
CARTE 2 : LA RESPIRATION COMME UNE ANCRE.....	3
CARTE 3 : TOUT LENTEMENT, TOUT LENTEMENT.....	4
CARTE 4 : LA RESPIRATION EN CARRÉ.....	5
CARTE 5 : L'ATTENTION AUX SONS	6
CARTE 6 : LE FRUIT	7
CARTE 7 : LA MÉTÉO INTÉRIEURE.....	8
CARTE 8 : LA MÉDITATION 5-4-3-2-1.....	9
CARTE 9 : STOP-FEEL-GO	10
CARTE 10 : LES 3 FILTRES	11
CARTE 11 : LA MONTAGNE	12
CARTE 12 : LE LAC	13
CARTE 13 : L'ARBRE.....	14
CARTE 14 : LA COMPASSION BIENVEILLANTE	15
CARTE 15 : MERCI LE MONDE.....	16
CARTE 16 : LA MÉDITATION DU LEGO	18

CARTE 1 : MÉLANGER LA TERRE ET LE CIEL

1. Je me retire dans un espace où je me sens tranquille (ma chambre, un coin de l'école, un parc, un jardin).
2. Je me tiens droit, je regarde au loin, je reste souple dans les chevilles, les jambes, les genoux, j'écarte les pieds de la largeur du bassin.
3. Je porte mes mains, l'une au-dessus de l'autre, à hauteur du Coeur, comme si je tenais une balle.
4. En inspirant, j'étire le bras de la main du dessus vers le ciel, et simultanément, le bras de la main du dessous vers le sol – je "ramasse" un morceau de terre et un morceau de ciel.
5. Je marque un temps d'arrêt, j'observe les sensations dans mon corps et les pensées dans mon esprit.
6. Et en expirant, je ramène les mains dans la position de départ (3). La terre et le ciel se retrouvent dans la coupe de mes mains, je prends le temps des les y sentir. Je vérifie que ma tête est droite, mon regard porte au loin, mes jambes sont souples.
7. Je mélange la terre et le ciel : la main du dessus passe en dessous, et vice versa. J'observe les sensations dans mon corps et mes pensées.
8. En inspirant, j'étire le bras de la main du dessus vers le ciel, et simultanément, le bras de la main du dessous vers le sol. Comme j'ai mélangé la terre et le ciel, le bras qui s'étirait vers le ciel s'étire maintenant vers la terre, et vice versa.
9. Je marque un temps d'arrêt, j'observe les sensations dans mon corps et et les pensées dans mon esprit.
10. Et en expirant, je ramène les mains dans la position de départ (3). Je vérifie que ma tête est droite, mon regard porte au loin, mes jambes sont souples.

Je recommence encore 2 à 4 fois, lentement.

CARTE 2 : LA RESPIRATION COMME UNE ANCRE

Juste pour voir, je retiens longtemps ma respiration. Combien de temps est-ce que je peux tenir ?

Selon que je suis entraîné (par exemple, je fais déjà un sport régulièrement) ou pas, plus ou moins longtemps : quelques secondes, une minute peut-être ?

Ce qui est important, c'est que j'observe que la respiration est tout le temps-là, nécessaire à ma vie, chaque instant !

Ce qui est chouette, avec la respiration, c'est que je l'ai tout le temps avec moi ! Je peux donc faire l'exercice à chaque endroit où je suis.

Je m'assieds ou je m'allonge

Je prends le temps d'observer ma respiration : j'imagine ce doux nuage d'air qui rentre dans mon nez, qui passe dans ma gorge, jusque dans mes poumons. Qu'est-ce que je sens ? Dans ma gorge ? Dans mes poumons ? Dans mon ventre ? Comment est l'air qui entre ? Chaud ? Froid ? Et celui qui sort ?

Je fais le chemin de l'air dans ma tête, depuis mes narines jusque dans mon ventre, je me concentre pour le sentir dans chaque partie de mon corps.

Je peux placer les mains à l'endroit de mon cœur ou sur mon ventre – et je compte les respirations. Comment est-ce que je me sens ?

CARTE 3 : TOUT LENTEMENT. TOUT LENTEMENT

Là où je suis, je prends conscience de l'endroit.

Je trace deux lignes imaginaires, une de départ, une d'arrivée, séparées de plusieurs mètres. Entre les deux, je visualise un parcours, en ligne droite. Je le mémorise.

Je me place au point de départ et je marche vers le point d'arrivée.

1) Le plus lentement possible

Je prends soin de ressentir mon mouvement : je lève un genou, j'avance la jambe, le pied, le pose en le déroulant lentement ; de l'avant au talon. J'observe ce qui se passe dans mon corps, le basculement du bassin, le mouvement des bras. Que se passe-t-il dans mon dos, dans ma nuque, dans ma tête ? Que voient mes yeux ? Comment est ma respiration : rapide, saccadée, posée ?

2) Normalement

Je retourne au point de départ, le long du parcours imaginaire.

Quelle différence est-ce que je note ?

3) Un peu plus rapidement

4) Rapidement, sans courir

Quelle différence avec les précédents déplacements ?

4) Le plus lentement possible, à nouveau

Comment est mon cœur, mon corps, ma respiration alors ?

CARTE 4 : LA RESPIRATION EN CARRÉ

Je m'installe sur une chaise, les pieds au sol, le dos droit. Je vais former un carré devant moi.

Je tends le bras devant moi, un peu en bas sur la droite à hauteur du bassin, main fermée, un pouce en l'air ; j'expire doucement et je fixe du regard le bout du pouce tout au long de l'exercice.

Je dessine un carré devant moi, du bout du pouce, de la façon suivante :

- en inspirant : je monte le bras verticalement jusqu'à hauteur de l'épaule,
- en retenant mon souffle : je bouge le bras horizontalement vers la gauche,
- en expirant : je descends mon bras verticalement jusqu'à hauteur du bassin,
- en retenant mon souffle : je bouge le bras horizontalement vers la droite

Et je recommence 3, 5 ou 10 fois.

Il n'est pas toujours évident de faire ce grand mouvement !
Et c'est ok!

CARTE 5 : L'ATTENTION AUX SONS

1) Je choisis un endroit qui me convient : dans ma chambre, un parc, le jardin, un coin de la cour d'école.

Je m'assieds : sur une chaise, un banc, le canapé ou même par terre.

Je prends une posture de méditation.

2) Je respire normalement et je porte mon attention sur les sons qui m'arrivent aux oreilles. Cela peut être des oiseaux, des bruits proches de conversation, de travaux, de circulation, de pas, d'enfants qui jouent, d'adultes qui parlent, de la musique, ... des bruits de la vie qui passe, le matin, en journée ou le soir.

Et je me demande : qu'est-ce que j'entends ? Un son est-il toujours le même ? dure-t-il toujours ? Ou, au contraire, apparaît-il pour disparaître ensuite ?

3) Il est possible que les sons fassent surgir en moi des sensations, des émotions, des sentiments ; alors, tout en continuant d'écouter le son, je suis attentif à ce qui se passe en moi.

Est-ce que je peux laisser passer le son sans suivre les pensées qu'il fait peut-être naître ? Y aurait-il une petite voix dans ma tête ?

Si non, j'observe les sons, et aussi le silence entre les sons. Le silence est-il vraiment silencieux ? Si oui, que me murmure la petite voix ? Est-ce en lien avec l'exercice des sons ? Ou au contraire, ça n'a rien à voir, et je demande alors doucement à la petite voix de me laisser me concentrer sur l'exercice.

Quand j'ai écouté assez pour l'exercice, je m'ébroue et m'étire, et je continue ma vie !

CARTE 6 : LE FRUIT

1) Je m'installe sur une chaise, un coussin. Je prends le fruit que j'ai choisi dans le creux de la main. J'essaie, si c'est possible d'oublier mon choix.

2) Je ferme les yeux, et du bout d'un doigt, je touche la chose dans ma main. Je la fais rouler dans ma paume. Je la presse, sans l'écraser. Je la palpe. J'essaie de sentir la texture lisse ou rugueuse, le moelleux ou la dureté. Je me concentre sur la sensation que cela provoque dans les doigts, sur ma peau. J'essaie de sentir ce qui se passe dans tout mon corps.

3) J'ouvre les yeux. Je regarde la chose dans ma main comme si c'était la première fois que je la voyais. Quelle est sa couleur ? Et si je la prends entre deux doigts pour la regarder à la lumière, cette couleur change t-elle ? Cette couleur est-elle parfaitement uniforme ? La chose est-elle translucide ou opaque ? Qu'est-ce qui apparaît en moi comme idée quand je la regarde ?

4) Je peux refermer les yeux, si je veux. Et quand je l'amène près de mon oreille, que puis-je entendre lorsque je la fais rouler entre mes doigts ? Certains n'entendent rien, d'autres des petits bruits. Parfois, pour d'autres encore, le fruit parle !

5) Je place le fruit sous mon nez, je le respire. Je le sens. Quelle sensation naît en moi quand son odeur envahit mes narines ?

6) Enfin, je caresse mes lèvres avec le fruit, et ressens alors sa texture. Je le mets délicatement en bouche, sur la langue. Juste en le laissant là, se passe-t-il quelque chose dans ma bouche ? Et dans mon corps ? A l'aide de ma langue, je fais rouler le fruit d'avant en arrière, de gauche à droite. Que se passe-t-il maintenant ? Et si je le presse délicatement, puis plus fort, entre ma langue et mon palais ? Et quand je le croque, puis l'avale doucement, que se passe-t-il en moi ?

Pour finir, je me demande : la prochaine fois que referai l'exercice, est-ce que ce sera vraiment le même exercice ? L'aurai-je déjà fait ?

CARTE 7 : LA MÉTÉO INTÉRIEURE

Je peux pratiquer la météo intérieure à tout moment de la journée, où je suis, comme je suis. Je m'installe confortablement, selon ce que les circonstances permettent. Je peux le faire maintenant. Je prends une posture de méditation, à la fois dynamique et relâché.e.

Pour prendre conscience de mes émotions, je prends le temps de porter mon attention sur ma météo intérieure. Quel temps fait-il à l'intérieur de moi ? Comment me semble ma nature, mon ciel ?

Sont-ils ensoleillés ? Est-ce qu'il y a du vent ? Des nuages ? Pleut-il ?
Ou encore, est-ce que je peux entendre le tonnerre ? Voir des éclairs ?
Fait-il froid, neigeux, gèle-t-il, ou bien fait-il chaud ? Très chaud ? Trop chaud ?

Je me demande ce que veut dire cette météo : que je me sens joyeux ? Triste ?
Tourmenté ? En colère ? Ou peut-être que j'ai peur ?

À quelle émotion correspond, quelle météo pour moi ?
J'essaie aussi de ressentir si aujourd'hui, à ce moment, je perçois cette météo dans une partie spéciale de mon corps ? Un pied, les jambes, le ventre, le cou, le dos ou les épaules, la nuque, la tête ? Laquelle ? Ou bien au contraire est-ce tout mon corps qui résonne de cette météo ?

Il est possible que différentes météos existent en même temps, par exemple qu'un gros orage naisse du vent, des nuages et de la pluie ou encore que la pluie et le soleil fassent naître un arc-en-ciel ? Peut-être même que des météos différentes existent dans divers endroits de mon corps !

Enfin, je me demande si la météo en moi est toujours la même, chaque jour, ou changeante lors de mes journées ? Est-il possible que, comme la météo, mes émotions se succèdent, comme des vagues sur la plage ?

J'accueille avec tendresse et tranquillité toute ma météo, tout ce que je ressens maintenant. Je me souris et poursuis ma journée.

CARTE 8 : LA MÉDITATION 5-4-3-2-1

Je regarde autour de moi et je fixe mon attention

- Sur 5 choses que je peux voir, en les décrivant (à voix haute ou dans ma tête, je les nomme, dis par exemple la taille, la couleur, la forme, l'emplacement, la fonction)
- 4 sons que je peux entendre de ces objets que j'ai choisis (je peux écouter leur son pour de vrai, ou juste entendre le son dans ma tête. Je peux par exemple imaginer comment ils « sonnent » si je donnais un petit coup d'un doigt sur une partie)
- 3 choses que je peux sentir par le toucher (mon vêtement, mes pieds dans mes chaussures, ...). Je peux sentir avec la main, ou imaginer la texture au bout de mes doigts.
- 2 choses que je peux sentir par l'odorat (l'odeur de l'herbe, du marchand de gaufres...)

et enfin

- 1 chose que je peux « goûter » (il peut juste s'agir de percevoir le goût de l'intérieur de ma bouche).

Je termine l'exercice en buvant une gorgée ou un verre d'eau.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



CARTE 9 : STOP-FEEL-GO

Stop :

Quoique je sois en train de faire – jouer, faire mes devoirs, apprendre, me disputer, manger, discuter ... - je choisis de m'arrêter dans mon action. Je ne prends pas de posture particulière : j'arrête juste mon geste, mon action en cours, alors que je suis en train de la dérouler

Feel : (de l'anglais : je ressens)

Je m'observe, activement et rapidement : qu'est-ce que je suis en train de faire, comment est-ce que cela se passe ? Est-ce que je suis vraiment présent à ce que je fais, ou est-ce une activité en "pilote automatique", qui ne me demande pas de concentration particulière et qui laissent mes pensées s'évader ailleurs ou à un autre moment de ma vie (passé ou à venir) ?

Comment va mon corps ? comment est-ce que je l'habite au moment de l'activité, et maintenant ?

Quelle est / quelles sont l'/les émotion(s) présente(s) en moi maintenant ?

Je fais ce tour du propriétaire en une minute, et j'accueille ce qui est en moi.

Go :

avec bienveillance envers moi-même, je me replonge en conscience dans mon activité, et j'apprécie ce qui est.

CARTE 10 : LES 3 FILTRES

J'ai envie de parler ? Plus particulièrement, je me sens fâché, ou en colère ? Ou j'ai envie de raconter une histoire, colporter une rumeur ? Ou alors de reconforter ?

Les mots peuvent être des murs, ou des fenêtres, pour moi et les autres.

Je me demande alors, chaque fois que je peux, quelle est l'intention de ma parole, de mon message.

Je commence par respirer pour moi. Puis, je me pose une première question :

Est-ce que ce que je vais dire est vrai ? Comment est-ce que je sais que c'est vrai ? Si ça ne l'est pas, je réfléchis aux conséquences de ce que je vais dire. Est-ce que j'ai encore envie de le dire ?

Si c'est vrai, je respire, et je me pose la 2ème question :

Est-ce que ce que je vais dire est gentil ? Si c'est gentil, je trouve les mots. Si cela n'est pas gentil, je réfléchis aux conséquences de ce que je vais dire. Est-ce que j'ai encore envie de le dire ? Je respire et je souris.

Il est possible que ce que je vais dire ne me semble pas gentil, mais que la personne qui va m'entendre apprenne quelque chose d'intéressant. Je me pose alors la 3ème question :

Est-ce que c'est utile ? Si ça n'est pas utile, je réfléchis aux conséquences de ce que je vais dire. Est-ce que j'ai encore envie de le dire ? Je respire et je souris. Si c'est utile, je respire et réfléchis à la manière de le formuler.

CARTE 11 : LA MONTAGNE

Je m'assieds en tailleur (peut-être sur un coussin, si c'est plus confortable), dos droit, tête étirée vers le haut, sans raideur, épaules relâchées, mains sur les genoux. Je prends le temps de sentir les points de contact entre mon corps (mes pieds, mon bassin, ...) et le sol. Je ferme les yeux et j'essaie de voir une montagne dans ma tête :

- une montagne réelle, où j'ai marché, que j'ai vue – une photo, un dessin, ou une montagne imaginaire que j'invente juste maintenant pour l'exercice
- Cela peut être en hiver ou en été, peut-être même qu'elle est ensoleillée ? C'est une montagne qui me plaît, je peux peut-être voir les ruisseaux qui la parcourent, des marmottes qui regardent, un aigle qui la survole, les chamois qui sautent sur les rochers, un lac à ses pieds, des arbres et des forêts ici et là sur les pentes ou dans les vallées. Je sens sur ma peau le soleil qui la réchauffe et le vent qui l'effleure. C'est une montagne haute, solide, qui est là depuis longtemps, et le sera longtemps encore.

Je me dis que je suis comme ma montagne - moi aussi, j'ai une base solide et stable : je le sens dans mes points de contact avec le sol – mes pieds, mes jambes, mon bassin. Je trouve en moi le centre de ma montagne, et place mes mains sur mon ventre : en me reliant à ma respiration, je sens mes mains monter et descendre au rythme des inspirations et expirations, je me relie à mon centre.

Ma tête est le sommet de la montagne, ce sommet qui est toujours présent, quand le soleil brille ou quand la lune éclaire la nuit. Qu'il pleuve, qu'il y ait des nuages, du vent ou de la tempête, mon sommet est toujours là présent et les autres humains peuvent le voir de loin. Ils peuvent le voir de loin quelque que soit la saison : en automne, en hiver, au printemps et en été, le sommet de ma montagne est là, solide et confiant.

Je respire 3 fois en me répétant : comme ma montagne, je suis fort et solide et j'ai confiance en moi.

J'ouvre les yeux et si je le souhaite, je prolonge ma méditation en dessinant ma montagne.

CARTE 12 : LE LAC

Je m'assieds en tailleur (peut-être sur un coussin, si c'est plus confortable), dos droit, tête étirée vers le haut, sans raideur, épaules relâchées, mains sur les genoux. Je peux aussi m'allonger. Je prends le temps de sentir les points de contact entre mon corps (mes pieds, mon bassin, ...) et le sol.

Je ferme les yeux et j'essaie de voir un lac dans ma tête (ça peut être un vrai lac que je connais, où je suis allé, ou un lac que j'imagine juste maintenant dans ma tête). Peut-être ce lac est-il au pied d'une montagne ? Peut-être y a-t-il un ou des arbres ?

Tout en contemplant le lac, je prends le temps de respirer et de laisser les détails m'apparaître : les rives, l'eau, les plantes, les arbres, les bruits.

Tout en contemplant le lac, je prends conscience que mon esprit est comme lui : quand je suis serein, calme, détendu, la surface de mon lac est lisse. Le ciel et les nuages s'y reflètent comme dans un miroir. Je prends le temps de respirer et de savourer le calme de mon lac.

Lorsque des émotions ou des pensées traversent ma conscience, des vaguelettes se forment et disparaissent. J'observe que certaines émotions, certaines pensées se propagent comme une onde dans tout mon corps. Il arrive même que ces émotions soient tellement fortes que des vagues se forment, se suivent et se succèdent. Parfois, elles déferlent.

Lorsque c'est le cas, je prends le temps de respirer, de me mettre à l'écoute de mon lac et de mon corps, en me concentrant sur ma respiration – son rythme, sa profondeur, son intensité. J'inspire... J'expire... et je regarde mon lac s'apaiser – mon souffle calme les vagues... J'inspire, j'expire... l'eau redevient lisse et claire... J'inspire, j'expire... mon esprit est lisse et clair, comme mon lac.

CARTE 13 : L'ARBRE

Je me mets debout. Je me tiens le dos droit, je regarde devant moi. Mes bras sont le long du corps.

J'écarte mes pieds de la largeur de mon bassin. Je les mets parallèles, tout en prenant soin de garder les genoux et les jambes souples. Je sens comment ils s'enfoncent dans le sol. Loin. Comme des racines. Mes pieds s'enfoncent profondément, mes racines m'ancrent dans le sol.

J'inspire, j'expire... et je sens l'énergie qu'elles vont chercher, qui passe en moi depuis le sol. Et cette énergie remonte en moi... et doucement, lentement, je lève les bras à hauteur de mes épaules, puis au-dessus de ma tête... J'inspire, j'expire... Je tends doucement et j'étire longuement mes bras au-dessus de ma tête – mes bras sont les branches qui portent les feuilles de mon arbre, ces feuilles qui vont chercher la lumière du soleil.

Si je le souhaite, je peux balancer mes branches au gré du vent, au gré de ma respiration. Doucement, délicatement, mes branches balancent comme je respire.

Je suis mon arbre, et à chaque fois que j'inspire, je sens en moi ce qui se passe, depuis mes plus profondes racines dans la terre jusqu'aux feuilles qui sont tout au bout de mes branches là-haut dans le ciel. Et quand j'expire, je sens tout ce qui se passe en moi, depuis le bout de mes doigts jusqu'au bout de mes orteils.

Je suis mon arbre, mon arbre est moi. Comme lui, je suis solidement ancré dans le sol, je traverse le temps. Comme mon arbre, je suis grand, solide, majestueux. J'ai des racines profondes qui m'ancrent et des feuilles tournées vers le ciel qui m'élèvent.

Je respire, je suis debout. Je suis mon arbre, mon arbre est moi.

Chaque fois que je le souhaite, je respire, je vais m'asseoir à son pied, m'adosser au tronc.

CARTE 14 : LA COMPASSION BIENVEILLANTE

Je prends une posture de méditation que j'aime.

Confortablement installé.e, le dos bien droit, je prends le temps de respirer, tranquillement. Avant de fermer les yeux, je regarde ce qui m'entoure, calmement. Du regard, je fais un tour d'horizon de l'endroit (ma chambre, le salon, la pièce, le jardin, l'école, le parc ...) où je me trouve, et je note les détails qui m'apaisent et me réjouissent.

Je ferme les yeux, et prends connaissance des points de contact de mon corps à l'endroit où il est : les pieds, les chevilles, les jambes, le bassin, le dos. Je laisse maintenant les sons qui m'entourent atteindre ma conscience. Je choisis ceux que je savoure.

Je respire, et me dis que je n'ai nulle part où aller en ce moment, rien de plus important à faire que de me rendre visite, me dire bonjour, prendre de mes nouvelles. Je me souhaite que la vie soit douce, d'être libre de toute souffrance physique et morale. J'inspire et j'expire et me souhaite d'être en santé, en sécurité. Je respire, et me souhaite d'être bien, et d'être en paix.

Je suis ici et maintenant, et je souris. Je m'accueille tranquillement, comme je suis, joyeusement, avec bienveillance. J'inspire, j'expire. Et j'apporte à mon attention l'image, le nom d'une personne – quelqu'un que je connais, ou pas. Quelqu'un que j'aime, ou que j'apprécie moins. Dans ma tête, dans mon coeur, je lui dis bonjour. Je lui rends visite et prends de ses nouvelles. Je respire – et tout comme je l'ai fait pour moi, tout en restant dans la joie, la tranquillité de ma présence, je lui souhaite que la vie soit douce, et d'être libre de toute souffrance physique et morale.

J'inspire et j'expire, et souhaite à cette personne d'être en santé, en sécurité.

Je respire, et lui souhaite encore d'être bien, et d'être en paix.

CARTE 15 : MERCI LE MONDE

Je choisis un endroit sûr et calme où je pense que je ne serai pas dérangé. Je m'installe dans une des postures que j'apprécie. Que je sois, couché, assis, debout, je me tiens digne et droit. Je ferme les yeux, ou les garde ouverts et fixe un endroit devant moi. Je mets une main sur le ventre, et je prends une respiration lente et profonde. Je fais l'expérience de ma main qui monte et descend au rythme des inspirations et expirations.

J'observe comment je me sens dans mon corps, mes émotions, mes pensées, et j'accueille tout cela avec bienveillance, tout en gardant une respiration calme. J'essaie de m'ouvrir et de faire de la place pour des événements, les personnes, les animaux de compagnie ou les biens pour lesquels nous nous sentons reconnaissants.

Je peux éprouver de la reconnaissance pour le fait de savoir lire cette fiche de méditation, ou d'entendre la personne qui me la lit. Je peux être reconnaissant pour mon souffle et mon cœur, qui me maintiennent en vie, instant après instant, sans que j'aie vraiment à y penser.

Maintenant, je pense à toutes les choses que nous avons aujourd'hui qui rendent ma vie tellement facile sans que j'aie à y penser :

J'appuie sur un interrupteur, et la lumière apparaît ; je tourne un robinet et de l'eau propre et potable coule ; j'ajuste le thermostat et la pièce devient plus chaude ou plus froide. Je vis sous un toit qui me garde au sec quand il pleut, dans des murs qui me protègent du vent ; j'ai des vêtements et, selon toute probabilité, une machine à laver ou sécher le linge... Pour toutes ces choses qui m'ont été offertes, je respire en souriant, et j'exprime ma gratitude par une ou plusieurs expirations.

Maintenant, je prends un moment pour penser à chaque personne qui a travaillé dur, certaines sans me connaître du tout, pour me rendre la vie plus facile ou plus agréable. Les personnes qui plantent, cultivent et récoltent ma nourriture, la transportent jusqu'au magasin, à l'équipe de personnes qui fabriquent les routes et les chemins de fer qui facilitent le transport de la nourriture, et l'équipe qui entretient ces véhicules. Et les chauffeurs, les chargeurs, les déchargeurs. Les facteurs, ou les personnes responsables des serveurs internet qui me permettent d'envoyer et recevoir des emails, d'écouter de la musique.

- Merci également à ceux qui font du sport, créent de l'art ou de la musique, ou des pièces de théâtre ou des poèmes ou des films pour me divertir et m'élever.
- Je prends encore le temps de me connecter à moi, et d'être reconnaissant pour ce qui m'importe, ici et maintenant.

Je respire, lentement, joyeusement : la gratitude remplit mon cœur, édifiant mon esprit.

CARTE 16 : LA MÉDITATION DU LEGO

Je m'installe dans un endroit familier, au calme – devant une table, par terre. Je prends la posture qui me plaît, aussi confortable que digne et dynamique. J'ai préparé un ensemble de pièces de Lego, de Kapla, du jeu de construction que j'ai choisi. Je n'ai besoin ni d'une notice, ni même d'avoir réfléchi a priori à ce que je souhaite construire. Je n'ai même pas besoin d'avoir beaucoup de pièces. Peut-être les yeux fermés, et avant de commencer ma séance à proprement parler, je prends le temps de respirer en m'observant avec bienveillance : mon corps, mes émotions, mes pensées.

Quand je me sens prêt, j'étale les pièces devant moi – et j'observe déjà ce simple geste : est-ce que je les ai regroupées ? Comment : par taille ? Par couleurs ? Ou quel autre critère ? Ou pas ?

J'entame ma construction – sans me préoccuper de ce que je vais construire : je place une brique après l'autre. Je prends le temps de la regarder, de la peser dans ma paume, de la tourner entre mes doigts, de sentir la texture, la forme, le nombre de plots. J'observe aussi ce qui se passe en moi, quand j'assemble lentement. Tout au long de la construction, je balaie mon corps et j'observe : comment est-ce que je me tiens ? Par exemple, comment est mon dos, comment sont mes épaules, mes mâchoires, mes orteils ? Où sont et vont mes pensées, quand la construction avance ? Il serait tout à fait normal que mon esprit vagabonde, c'est sa nature – si c'est le cas, je l'invite gentiment à se reconcentrer sur l'expérience de ma construction. Je peux m'arrêter quand bon me semble. Je peux aussi désassembler et rassembler autant de fois que bon me semble – la même construction ou des variantes. Surtout, je garde mon esprit attentif à l'expérience.

Je peux me demander pourquoi j'ai choisi telle couleur, telle forme, me l'expliquer, et accueillir les éventuelles raisons, s'il y en a. Quand je sens en moi que j'ai terminé, je respire posément, et je laisse la construction assemblée, ou je la déconstruis brique par brique une dernière fois.