

- Je m'installe confortablement sur mon coussin, ma chaise, mon canapé... Je prends le temps de sentir mes appuis. Mes pieds sur le sol, mes fesses sur mon coussin, ma chaise... Je sens mon dos droit, mes épaules relâchées. Ma colonne vertébrale semble un fil entre le ciel et la terre. Je sens ma respiration qui s'installe tranquillement dans ma poitrine. Peut-être ma journée a-t-elle été lente, calme, peut-être a-t-elle été très remplie, qu'elle est passée vite. Mais ce soir, je suis assis-e, sur ce coussin, cette chaise ou ce canapé. Je prends conscience que j'ai choisi, ce soir, de me donner ce temps de méditation. En inspirant, je me remercie moi-même de m'être offert ce cadeau. En expirant, je souris avec gratitude. Merci, sourire.

- Ce soir, avec moi, j'invite les personnes qui me font du bien, famille ou ami-es, à me rejoindre. Même si je ne suis pas physiquement avec ces personnes qui me sont chères, pendant cette période de confinement, je sens qu'elles sont là, avec moi. Je pense souvent à elles, et je sais qu'elles aussi pensent à moi. Peut-être échangeons-nous des messages, des appels. Peut-être que nous avons simplement des pensées pour les un-es, les autres. En inspirant, je prends conscience de leur présence en moi et autour de moi, du soutien que nous nous apportons. En expirant, je souris avec gratitude. Présence de mes proches, gratitude.

- Ce soir, je médite avec mon quartier, mon village. Dans des maisons toutes proches, d'autres personnes vivent une expérience qui ressemble un peu à la mienne. Que nous nous connaissions ou non, nous pouvons être sûr-es que nous traversons tous et toutes des émotions similaires, agréables, ou désagréables. Pour chaque moment de frustration que je ressens dans cette situation, un voisin, tout proche, est aux prises avec le même sentiment. A chaque petite joie chez moi, c'est un sourire qui naît peut-être chez ma voisine. Me sentant connecté-e à ma communauté de quartier, de village, j'inspire. Les remerciant pour leur présence, j'expire. Connecté-e à ma ville, mon quartier, merci.

- Ce soir, nous sommes un petit groupe à nous rejoindre pour méditer ensemble. D'autres sont avec nous dans la pratique, même sans utiliser le même logiciel. J'ai de la gratitude pour les personnes qui ont rendu cela possible. Partout dans le monde, d'autres Sanghas sont réunies, certaines à ce moment précis. Je prends conscience que beaucoup d'autres personnes en ce moment, chez elle, sont assises, et reviennent calmement à leur respiration. Beaucoup de personnes font de leur mieux pour apporter de la paix au monde, dans cette situation. J'inspire, ayant conscience qu'appartenir à cette communauté m'apporte de la stabilité et de la joie. Remerciant cette communauté de pratique, j'expire. Stabilité, merci.

- Aujourd'hui, près de la moitié des humains et humaines de la Terre partage l'expérience du confinement. Parmi ces personnes, certain-es continuent de travailler, pour prodiguer des soins, cultiver et produire de la nourriture, s'occuper d'enfants, livrer le courrier, collecter les déchets... Certain-es mettent en place des systèmes pour soutenir les plus vulnérables, comme les sans-abris ou les prisonnier-es. Beaucoup enfin restent chez eux, chez elles, pour soutenir ainsi les personnes plus fragiles et les systèmes hospitaliers. A travers cette préoccupation commune, nous sentons comme nous sommes interdépendant-es les un-es des autres. la Terre est une immense communauté où nos gestes, paroles, pensées sont toutes liées. Me rappelant la présence de cette immense communauté tout autour, j'inspire. En compassion pour ce que nous vivons ensemble, j'expire. Immense communauté, compassion.

- C'est le printemps. Les rues ne sont pas vides, en regardant et écoutant de près, je vois beaucoup que beaucoup d'êtres non-humains y reprennent place. Les chats se prélassent dans la chaleur, les oiseaux chantent haut, des insectes bourdonnent. Les arbres ont retrouvé des feuilles, les bourgeons fleurissent. Le soleil brille le jour, les étoiles la nuit. Je prends conscience de tous ces éléments non-humains de la communauté à laquelle j'appartiens. En inspirant, je ressens de la gratitude pour leur présence. En expirant, je leur souris. Gratitude pour les éléments non-humains, sourire.