

Note info méditation spirale / 1 nov 2020

Regarder par la fenêtre un paysage

qu'est-ce qui vous paraît le plus important,

1 voir le cadre de la fenêtre, couleur, matière, formes,

2 voir les taches sur la vitre,

3 voir le paysage derrière le carreau,

4 ouvrir la fenêtre et inspirer l'air pur et profiter du ressourcement.

Assis en méditation

qu'est-ce qui vous paraît le plus enrichissant,

1 sentir et ressentir votre corps,

2 considérer les sensations, les dialogues en rapport avec vos sensations,

3 attendre quelque chose qui se passe, images, chaleur, frissons, films satisfaisants ou insatisfaisants, entre rêve et sommeil,

4 expérimenter le léger, le simple et vivre et reconnaître un état qui nous porte durant la journée.

La qualité de l'esprit

qu'est-ce qui vous paraît le plus enrichissant

1 les mouvements de la conscience attachés aux sensations par va et vient d'un lieu à un autre,

2 l'écoute des dialogues intérieurs sur ce qui nous plaît ou non,

3 des attentes qui viennent ou qui ne viennent pas suivant nos schémas habituels,

4 transparence de l'esprit libre de tous mouvements légèreté, simplicité, sentiment d'être régénéré,

Face aux SamsKara de l'utilité de méditer

1 prendre un temps de repos

2 laisser se poser et se ralentir l'activité des pensées sans s'y attacher

3 garder et ruminer images dialogues comparaisons de théories en théories, de représentations en représentations

4 se maintenir stable sur la source pure inépuisable au fond de son cœur.