

## **Méditation guidée sur le silence pour la pleine lune**

Installez votre corps dans la posture en cinq points ou trouvez une position confortable.

Portez toute votre attention sur ce moment précis, sur l'endroit où vous vous trouvez.

Prenez conscience de la présence des autres personnes rassemblées pour cette occasion. Ressentez et recevez le soutien de la cyber sangha sacrée et donnez votre soutien aux autres.

Laissez votre corps se reposer dans le calme. Prenez des respirations lentes, profondes et douces et chaque fois que vous expirez, relâchez les efforts et les tensions de votre corps. À chaque relâchement, reposez-vous plus profondément dans la tranquillité.

Devenez la tranquillité et laissez votre corps se reposer complètement.

Portez toute votre attention à votre parole. Même si votre voix extérieure est silencieuse, soyez conscient du bruit que vous ressentez du monde extérieur, des nouvelles, des médias sociaux, des voix d'inconnus, de collègues, d'amis, de la famille, d'êtres chers. Soyez conscient du bruit des conflits, des discussions, des disputes. Soyez conscient de cela et prenez des respirations profondes, pleines et douces, et chaque fois que vous expirez, laissez tout cela s'en aller. Evacuez tout cela. Soyez conscient du bruit et expirez-le. Ressentez le silence en vous et reposez-vous en lui. Écoutez le silence, ressentez le silence, reposez-vous dans le silence.

Il y a un profond sentiment de paix dans le silence. Reposez-vous en lui.

Amenez votre attention sur votre cœur. Quels que soient les blocages ou les douleurs, quel que soit le sentiment d'obscurité, de conflit, de confusion, d'anxiété, de déconnexion, soyez conscient de cela. Apportez la lumière de la conscience dans l'expérience de l'obscurité.

Prenez des respirations profondes et nourrissantes dans votre cœur et lorsque vous relâchez chaque respiration, sentez que votre cœur s'ouvre de plus en plus. À chaque inspiration, apportez de la nourriture à votre cœur. A chaque expiration, sentez-vous soutenu pour vous ouvrir et reposer dans l'ouverture.

Reposez-vous dans l'espace sacré de votre cœur, l'espace maternel, la source.

Concentrez-vous progressivement sur une lutte ou un défi personnel où vous sentez les efforts de votre corps, de votre parole et de votre cœur-esprit vous fatiguer et vous épuiser. Quoi qui puisse vous affecter en ce moment dans votre vie, soyez-en conscient. C'est en train de se passer. Reconnaissez ce qui se passe.

Reconnaissez ce bruit dans votre corps - comme une sensation d'agitation, d'être sans repos, de déconnexion, de ressentir constamment le besoin de faire quelque chose ou de vous sentir impuissant à faire quoi que ce soit. Soyez conscient de cela.

Reconnaissez le bruit de votre propre discours intérieur qui argumente, s'autocritique, souligne

ce qui ne va pas en vous-même.

Reconnaissez que votre esprit attend quelque chose. Le bruit de vouloir que les choses soient différentes, ne pas vous connecter avec qui vous êtes, ne pas vous connecter avec ce que vous avez, toujours regarder ce qui manque et entrer en dialogue avec ces pensées et ces émotions est le bruit intérieur.

Soyez conscient de ce bruit intérieur. Soyez-en conscient et laissez-le aller. Reconnaissez et apportez la lumière de la conscience à ce bruit et laissez-le partir. Libérez-le et reposez-vous.

Ressentez le silence. Ressentez le silence dans votre corps. Ressentez le silence dans votre parole. Ressentez le silence dans votre cœur.

Reposez-vous dans l'ouverture du silence. Reposez-vous dans la paix du silence. Reposez-vous dans la vivacité du silence.

Dans le silence, il y a la plénitude. Si vous avez été craintif, incertain et inquiet, dans le silence règne la confiance. Si vous avez ressenti du manque, dans le silence il y a la complétude. Si vous avez ressenti du chagrin, dans le silence il y a de la joie. Dans la plénitude du silence, il y a de la nourriture et de la force.

En étant connecté au silence intérieur, vous êtes capable de ressentir et de voir la lumière et la présence de qualités supérieures et de partager ces qualités avec les autres. C'est le pouvoir de la plénitude du silence.

Reposez-vous et permettez à votre confiance intérieure de s'élever. Soyez conscient de cette confiance et reposez.

[Terminez votre pratique en dédiant les mérites au bien de tous.]