

Méditation de la Pleine Lune ~ Le Refuge Intérieur

Année lunaire 2026–27

Remarques pour les personnes qui guident :

- Les minutages à gauche servent à synchroniser votre guidance avec l'enregistrement de 90 minutes.
- Laissez un espace d'une respiration ou deux après chaque paragraphe.
- Là où il y a les trois points (• • •), laissez un certain temps de silence pour que les participants puissent se reposer profondément dans la contemplation.
- Lorsque vous guidez dans une autre langue que l'anglais, lisez d'abord le paragraphe d'ouverture en anglais, puis répétez-le dans votre propre langue, et poursuivez ensuite entièrement dans votre langue.

[LISEZ CETTE PARTIE EN ANGLAIS]

0:00 Welcome to this 24-Hour Full Moon practice. You can find the script for the meditation in English and in other languages on cybersangha.net. During this shift of the full moon practice, I will be guiding the meditation in French. If you wish, you can follow along using a translated script.

[CONTINUEZ DANS VOTRE LANGUE]

Bienvenue à cette pratique de 24 heures de la Pleine Lune. Vous trouverez le script de cette méditation, en français et dans d'autres langues, sur cybersangha.net. Pendant cette session de pratique de la pleine lune, je guiderai la méditation en français. Si vous le souhaitez, vous pouvez suivre à l'aide du script.

Dans cette pratique, vous serez guidé pour découvrir une source de nourriture et de protection intérieures — un refuge intérieur. Alors que vous reposez profondément dans l'espace paisible et ouvert de votre nature, vous êtes invité à reconnaître une difficulté que vous rencontrez actuellement dans votre vie. Cette difficulté peut se manifester sous forme de maladie ou de tension dans votre corps ; par des paroles dures, blessantes ou qui divisent ; ou encore par de la peur, de l'anxiété ou de l'inquiétude qui occupe votre esprit. Il n'y a pas de meilleure source de guérison et de protection que de se connecter à son refuge intérieur.

Alors que nous commençons cette méditation, prenez un moment pour percevoir et ressentir la présence de toutes les personnes rassemblées à travers le monde, ici pour vous soutenir. Et sachez que par votre simple présence, vous êtes un soutien pour toutes celles et ceux qui sont réunis.

Portez maintenant votre attention vers votre corps. Sentez votre assise, l'alignement naturel de votre colonne vertébrale, et baissez légèrement votre menton pour allonger l'arrière de votre nuque. Posez vos mains jointes dans votre giron, les coudes légèrement écartés du torse, la poitrine ouverte.

Portez votre attention sur votre respiration. Respirez lentement, doucement et profondément par le nez. À l'inspiration, touchez les zones de votre corps où vous sentez de la tension. À chaque longue et lente expiration, sentez que vous relâchez et libérez doucement les efforts retenus dans votre corps.

À chaque expiration qui libère, découvrez un sentiment de tranquillité de plus en plus profond. Reposez votre attention dans la tranquillité. Peu à peu, sentez que vous devenez cette tranquillité.

• • •

En vous reposant dans la tranquillité de l'être, vous commencez à ressentir une sensation d'espace illimité. Reposez-vous dans le refuge de cet espace illimité.

• • •

Prenez conscience des sons à l'intérieur et autour de vous, puis laissez votre attention se porter vers l'écoute du silence.

Comme une rivière qui se jette dans l'océan, laissez tous les efforts de la voix se dissoudre dans le silence. Devenez le silence.

• • •

Alors que vous reposez dans le silence, vous êtes conscient et connecté à l'espace illimité en vous, source riche de possibilités infinies. En vous reposant dans la simple conscience d'être, cette conscience d'être devient un refuge.

• • •

Amenez votre attention à votre respiration. Inspirez et expirez doucement et profondément par le nez. Imaginez que vous respirez dans votre cœur et depuis votre cœur. Sentez l'expiration se dissoudre dans l'espace autour de vous. Et en inspirant, percevez l'espace à l'intérieur de vous.

Imaginez que toutes les sensations, pensées, émotions ou souvenirs qui apparaissent sont comme des nuages dérivant dans un ciel clair et dégagé. Connectez-vous à ce ciel, à cette vastitude qui est toujours présente, et reposez-vous.

L'espace de votre esprit naturel permet à tous les mouvements de l'esprit — sensations, pensées, émotions, souvenirs — d'être tels qu'ils sont, comme des nuages traversant un vaste ciel. Vous êtes ce ciel.

• • •

Reposez-vous profondément dans cet espace. Lorsque vous êtes conscient et que vous vous reposez dans l'espace intérieur, la conscience

de cet espace est dynamique et éveille des qualités positives et guérissantes. Ces qualités curatives sont un refuge.

• • •

Alors que vous reposez dans le refuge intérieur — en continuant à relâcher les efforts de votre corps dans la tranquillité, les efforts de votre voix dans le silence, et les efforts de votre esprit dans l'espace — invitez et reconnaissez une difficulté que vous rencontrez actuellement dans votre vie. Il peut s'agir d'un souci de santé, un problème relationnel, ou un événement mondial inquiétant. En laissant cela venir à vous maintenant, remarquez les tensions ou sensations dans votre corps. Observez les commentaires intérieurs que vous formulez à propos de cette difficulté. Êtes-vous préoccupé par des inquiétudes, des peurs, des jugements ou des critiques envers vous-même ou à l'égard des autres ?

• • •

Laissez la tranquillité du corps vous soutenir pour vous reposer dans l'étreinte de l'espace illimité.

Laissez le silence de la parole vous soutenir pour vous reposer dans l'étreinte de la connexion — la conscience de l'espace illimité comme source de guérison.

Laissez la vaste étendue de l'esprit vous soutenir pour relâcher les efforts de l'esprit et ressentir les qualités dynamiques et guérissantes du refuge intérieur.

• • •

Choisissez maintenant l'un de ces soutiens — la tranquillité intérieure, le silence intérieur ou l'espace intérieur — et reposez-vous profondément durant les prochaines minutes. Ressentez l'étreinte et la protection du refuge intérieur, et recevez les qualités guérissantes qui émergent spontanément.

[SILENCE]

• • •

Continuez à vous reposer alors que nous entendons le mantra.

21:00 [LE MANTRA COMMENCE]

30:00 [APRÈS LA CLOCHE : RAPPEL DE LA MÉDITATION]

Prenons un moment pour rafraîchir notre pratique du refuge intérieur.

Prenez quelques respirations lentes et profondes par le nez, et installez-vous confortablement dans votre posture.

• • •

Amenez à nouveau à l'esprit la difficulté qui vous préoccupe. Observez comment elle vous occupe physiquement... émotionnellement... mentalement.

Soyez simplement avec votre expérience. Accueillez-la comme un parent accueille son enfant blessé.

• • •

Relâchez les efforts contenus dans le corps et reposez-vous dans la tranquillité de l'être.

Relâchez les efforts de la voix et reposez-vous dans le silence de l'être.

Relâchez les histoires et les efforts de l'esprit et reposez-vous dans la vaste ouverture de votre cœur.

• • •

Alors que nous continuons à pratiquer en silence, si un inconfort apparaît, laissez-le être, laissez-le respirer, et laissez-le éventuellement se dissoudre dans l'espace, la conscience et la chaleur guérissante du refuge intérieur. Laissez toute sensation liée à votre moi qui souffre se reposer dans l'étreinte du refuge intérieur.

[SILENCE]

• • •

Continuez à vous reposer dans l'étreinte du refuge intérieur alors que nous entendons le mantra.

42:00 [MANTRA]

50:00 [APRÈS LA CLOCHE : 2e RAPPEL DE LA MÉDITATION]

62:00 [MANTRA]

70:00 [APRÈS LA CLOCHE : 3e RAPPEL DE LA MÉDITATION]

82:00 [MANTRA]

90:00 [DÉBUT DE LA SESSION SUIVANTE]