

# Pensées sous forme de nuages

Imaginez que vous êtes allongés dans l'herbe d'une grande colline

Sentez l'herbe sous vos pieds

Comment ça serait de sentir le soleil briller sur votre visage ?

Imaginez la sensation d'une brise douce

Ecoutez les chants des oiseaux autour de vous

Il n'y a rien d'autre.

Seulement vous, la colline et le ciel ouvert.

Maintenant, imaginez que chaque pensée que vous remarquez est un nuage passant au-dessus de votre tête.

Remarquez chaque pensée, au fur et mesure qu'elle apparait, et regardez-la, comme vous regarderiez un nuage qui vole par un jour ensoleillé.

N'essayez pas de faire quoi que ce soit avec cette pensée, Ne vous inquiétez pas et n'essayez pas de la changer. Observez-la avec un sourire.

Vous commencerez à remarquer plus de pensées surgissant dans votre esprit

Ne faites rien avec ces autres pensées non plus  
Il suffit de les regarder entrer dans votre ciel puis flotter doucement au loin  
Respirez, inspirez, expirez.

# L'ami compatissant

Installez-vous dans une position confortable.  
Fermez les yeux et mettez vos mains sur votre cœur.  
Imaginez que vous êtes dans un endroit protégé et  
confortable.

Maintenant imaginez que vous avez un visiteur.  
C'est un ami compatissant – plein de sagesse, de  
force et d'amour inconditionnel  
Prenez quelques instants

Imaginez votre ami compatissant avec le plus de  
détails possibles  
Resentez comment c'est pour vous d'être en sa  
présence  
Gardez ce sentiment à l'esprit pendant quelques  
instants.

Accordez-vous encore un bon moment pour profiter  
de la présence de votre ami.

Votre ami fait partie de vous-même.  
Tous les sentiments de compassion que vous êtes en  
train d'éprouver découlent de votre propre sagesse  
intérieure.



Au fond de l'esprit  
humain, il y a un  
réservoir de courage. Il  
est toujours disponible,  
toujours en attente  
d'être découvert

Pema Chodron

