

Contemplations pour des gens actifs

Ces contemplations nous aident à regarder profondément dans nos vies plus ou moins agitées. Nous pouvons choisir deux ou trois phrases et nous pouvons nous connecter avec elles en silence. Si nous travaillons avec des passages de textes plus longs, il est recommandé de faire trois respirations conscientes entre chaque phrase.

Puis-je réduire ma réactivité et prendre de la distance avec mes pulsions.

Puis-je laisser une pause entre deux activités, pendant laquelle je me rassure en souriant que je veux vivre et travailler librement et avec joie.

Puis-je porter un regard bienveillant sur moi et mon entourage.

Puis-je porter moins de jugements sur moi-même et les autres.

Puis-je ne pas me perdre dans le futur ni dans mes projets et ne pas non plus me réfugier dans les succès du monde extérieur.

Puis-je me réjouir des pauses naturelles qui arrivent dans la journée et les accueillir comme des cadeaux plus tôt que de les remplir avec des activités superflues.

Puis-je développer la conscience de mon état d'esprit à tout moment et puis agir ou non en conséquence.

Puis-je reconnaître quand l'impatience, l'insatisfaction, la peur, l'irritation naissent en moi et puis-je m'abstenir de laisser ces états de mon esprit m'entraîner.

Puis-je régulièrement et consciemment inviter un état d'esprit tel que la joie, la joie partagée, la compassion, la sérénité ou la patience plutôt que d'attendre qu'il vienne à moi.

Puis-je, même dans les jours très chargés, créer de courts moments de détente pendant lesquels il n'y aura rien à faire et pendant lesquels mon esprit planificateur se repose et se libère d'avoir à suivre la logique d'accomplir mes objectifs.

Puis-je ne pas m'illusionner ni rationaliser mes actions et prétendre être occupé.

Puis-je trouver la juste mesure entre le travail et le non-travail.

Puis-je me réjouir simplement d'être et de goûter à la profonde joie de l'absence d'intention.

Puis-je régulièrement rentrer en mode de non-contact avec le travail et les projets et me donner la permission de ne pas être joignable.

Puis-je accomplir des tâches pour lesquelles je crois en la profondeur de leur sens et en leur signification. Puis-je ne pas utiliser mon énergie pour servir des causes sans signification pour moi.

Puis-je expérimenter la joie d'accomplir une tâche unique dans la détente et pas nécessairement plusieurs tâches à la fois.

Puis-je régulièrement prendre du temps pour atteindre l'état de pleine conscience et de concentration plutôt que de travailler, écouter ou prendre des décisions en mode « pilote automatique ».

Puis-je, plutôt que de laisser ouvertes toutes les options, m'autoriser à réduire leur nombre grâce à de sages décisions basées sur mes valeurs, ceci afin de suivre un chemin sûr dans ma vie.

Puis-je trouver des maîtres ayant une certaine sagesse, des gens de même esprit et des compagnons qui me soutiennent et me guident sur mon chemin.

Puis-je identifier mes vraies motivations dans la vie et ne pas m'étourdir dans le travail et l'action.

Puis-je ne pas me laisser entrainer par l'affairement et l'essoufflement de mon entourage.

Puis je investir plus de temps et d'énergie pour apprivoiser mon mental.

Puis-je faire plus attention à COMMENT je fais les choses et prendre conscience de la qualité de toutes les petites étapes de ma vie.

Puis-je apprendre à vraiment percevoir, apprécier et me réjouir de la beauté des petites choses qui semblent communes.

Puis-je ne pas fuir ou éviter une situation inconfortable.

Puis-je ne pas m'évader vers d'autres distractions intérieures ou extérieures quand je suis seul.

Puis-je me lier d'amitié avec le silence.

Alors que j'écoute, puis-je faire taire le cours de mes pensées intérieures simultanées en me concentrant sur ma respiration et ne pas suivre chaque pulsion de mon esprit.

Puis-je trouver la force et la volonté de laisser mon téléphone portable à la maison de temps en temps.

Puis-je me libérer d'une vision restreinte de moi-même ainsi que de mes représentations et entrer en contact avec mon vrai moi qui se connecte à tout sans effort et de façon naturelle.

Puis-je comprendre comment les principes de base et les valeurs de la société ainsi que de ma famille d'origine, imprègnent ma vision du travail et guident mes actions et mes émotions.

Puis-je supporter d'être perçue comme inactive par d'autres personnes.

Puis-je sourire à mes imperfections différemment tous les jours.

Que tous les êtres soient heureux!