

Contemplations pour des gens actifs

Ces contemplations nous aident à regarder profondément dans nos vies plus ou moins agitées (occupées). 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.

- 1) Pourrais-je réduire ma réactivité et prendre de la distance avec mes pulsions.
- 2) Pourrais-je laisser une pause entre deux activités pendant laquelle je me réaffirme, avec un sourire, que je souhaite vivre et travailler librement et avec joie.
- 3) Pourrais-je porter un regard de bienveillance sur moi et mon entourage.
- 4) Pourrais-je moins me juger moi-même et les autres.
- 5) Pourrais-je ne pas me perdre, ni dans le futur et ni dans mes projets, et ne pas non plus me réfugier dans les succès du monde extérieur.
- 6) Pourrais-je me réjouir des pauses naturelles qui arrivent dans la journée comme des cadeaux plutôt que de les remplir avec des activités superflues.
- 7) Pourrais-je développer, à tout moment, la conscience de l'état de mon esprit et choisir d'agir (ou ne pas agir) en conséquence.
- 8) Pourrais-je reconnaître quand l'impatience, l'insatisfaction, la peur, l'irritation naissent en moi et pourrais-je m'abstenir de laisser ces états d'esprit m'entraîner.
- 9) Pourrais-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'elles viennent à moi.
- 10) Pourrais-je créer de courts moments de détente pendant lesquels il n'y aurait rien à faire et pendant lesquels mon esprit planificateur pourrait se reposer et se libérer d'avoir à suivre une logique d'accomplissements de mes buts, et ceci même dans les jours très chargés.
- 11) Pourrais-je ne pas me décevoir, ne pas rationaliser mes actions ni prétendre être occupé.
- 12) Pourrais-je trouver une juste mesure entre le travail et le non-travail.
- 13) Pourrais-je me réjouir simplement d'être et de goûter à la joie profonde de l'absence d'intention.

- 14) Pourrais-je régulièrement entrer en mode de non-contact avec le travail et les projets et me donner la permission de ne pas être joignable.
- 15) Pourrais-je poursuivre des tâches, dont le sens profond et la signification sont ce en quoi je crois. Pourrais-je ne pas utiliser mon énergie pour servir des causes qui n'ont pas de sens pour moi.
- 16) Pourrais-je expérimenter la joie de poursuivre une tâche à la fois dans la détente et pas nécessairement plusieurs tâches à la fois.
- 17) Pourrais-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".
- 18) Pourrais-je m'autoriser à ne pas laisser ouvertes toutes les options mais plutôt à réduire le nombre de possibilités en prenant de sages décisions basées sur mes valeurs afin de suivre un droit chemin dans ma vie.
- 19) Pourrais-je trouver des enseignants ayant une certaine sagesse, des gens du même esprit et des compagnons qui me soutiennent et me guident sur mon chemin.
- 20) Pourrais-je identifier la vraie volition dans ma vie et ne pas me perdre dans le travail et les activités.
- 21) Pourrais-je ne pas me laisser entrainer par l'excitation ambiante et le manque de souffle de mon entourage.
- 22) Pourrais-je investir plus de temps et d'énergie pour apprivoiser mon mental.
- 23) Pourrais-je porter plus d'attention au COMMENT je fais les choses dans ma vie et développer une conscience de la qualité de mes moindres pas dans ma vie.
- 24) Pourrais-je apprendre à percevoir, à apprécier et à me réjouir de la beauté des choses communes.
- 25) Pourrais-je ne pas fuir ou éviter l'inconfortable des situations.
- 26) Pourrais-je ne pas m'évader vers d'autres distractions intérieures ou extérieures quand je suis seul.
- 27) Pourrais-je me lier d'amitié avec le silence.
- 28) Lorsque j'écoute, pourrais-je simultanément baisser le son du courant de mes pensées intérieures en me concentrant sur ma respiration et ne pas suivre chaque pulsion de mon mental.

- 29) Pourrais-je trouver la force et la volonté de laisser mon téléphone portable à la maison, de temps en temps.
- 30) Pourrais-je me libérer de visions restreintes de moi-même et de mes identifications pour entrer en contact avec mon vrai moi qui se connecte à tout, sans effort, et de façon naturelle.
- 31) Pourrais-je comprendre comment les valeurs et les principes de base de la société et de ma famille d'origine, imprègnent ma vision du travail et guident mes actions et mes émotions.
- 32) Pourrais-je supporter d'être clairement perçu comme inoccupé auprès d'autres personnes.
- 33) Pourrais-je sourire, jour après jour, à mes imperfections.
- 34) Que tous les êtres soient heureux!