



Se réveiller

Quand vous vous réveillez le matin et que vous ouvrez les yeux, vous pouvez réciter le petit poème de pratique suivant :

*Me réveillant ce matin, je souris
J'ai 24 heures toutes nouvelles devant moi.
Je fais le vœu de les vivre en pleine conscience
et de regarder tous les êtres avec les yeux de la compassion.*

Vous pouvez commencer la journée avec le bonheur qui naît d'un sourire et le désir de vous dédier au chemin de l'amour et de la compréhension. Vous savez que cette journée est toute nouvelle, et que vous avez 24 heures précieuses à vivre.

Essayez de vous lever du lit après avoir pris trois respirations profondes pour vous établir dans la pleine conscience. Vous pouvez vous asseoir et masser doucement votre visage, votre cou, vos épaules et vos bras pour faire circuler le sang. Vous pouvez faire quelques étirements pour assouplir vos articulations et éveiller votre corps. Boire une tasse d'eau tiède avant toute chose le matin est aussi excellent pour votre santé.

Allez-vous doucher ou faire ce que vous avez à faire avant de vous diriger vers votre salle de méditation. Donnez-vous assez de temps pour ne pas avoir à vous presser. Réjouissez-vous du petit matin. de nombreuses étoiles brillent encore et vous saluent. Prenez une inspiration profonde et appréciez l'air frais. Tandis que vous marchez lentement vers la salle, laissez la splendeur du matin vous remplir, éveillant votre corps et votre esprit à la joie d'une nouvelle journée.