**Approfondir une pratique de méditation personnelle**

(Texte original anglais traduit de Jon Kabat-Zinn)

1. La vraie méditation est la façon dont vous vivez votre vie.

2. Pour vivre pleinement la vie, vous devez y être présent.

3. Être présent, cela aide à apporter une prise de conscience délibérée à vos moments - sinon vous risquez d'en manquer beaucoup.

4. Vous faites cela en prêtant une attention délibérée, dans le moment présent et sans jugement à tout ce qui se produit intérieurement et extérieurement.

5. Cela demande beaucoup de bienveillance envers vous-même, ce que vous méritez.

6. Il est utile de garder à l'esprit que bon ou mauvais, agréable ou désagréable, le moment présent est le seul moment où nous sommes en vie. Par conséquent, c'est le seul moment pour apprendre, grandir, voir ce qui se passe vraiment, trouver un certain équilibre, ressentir et exprimer des émotions telles que l'amour et l'appréciation, et faire ce que nous devons faire pour prendre soin de nous - en d'autres termes, incarner notre force intrinsèque, notre beauté et notre sagesse - même face à la douleur et à la souffrance.

7. Une douce histoire d'amour avec le moment présent est donc importante.

8. Nous faisons cela en apprenant à nous reposer dans la conscience de ce qui se passe à l’intérieur et à l’extérieur à chaque instant - il s’agit davantage d’«être» plutôt que «faire».

9. Les pratiques de méditation formelles et informelles sont des moyens spécifiques par lesquels vous pouvez ancrer, approfondir et accélérer ce processus, il est donc utile de prévoir du temps pour la pratique formelle sur une base quotidienne régulière - peut-être en vous réveillant quinze ou vingt minutes plus tôt afin de prendre du temps pour nous-mêmes.

10. Nous amenons de la conscience dans notre expérience du mieux que nous pouvons.

11. Nous n'essayons pas de créer un sentiment ou une expérience spéciale - simplement en réalisant que ce moment est déjà très spécial - parce que vous y êtes vivant et éveillé.

12. C'est difficile, mais ça vaut vraiment le coup

13. Cela demande beaucoup de pratique.

14. Beaucoup de pratique

15. Mais vous avez beaucoup de moments - et nous pouvons traiter chacun comme un nouveau départ.

16. Il y a donc toujours de nouveaux moments auxquels s'ouvrir si nous manquons certains.

17. Nous faisons tout cela avec beaucoup de compassion envers nous-mêmes.

18. Et rappelez-vous, vous n'êtes pas vos pensées ou vos opinions, vos goûts ou vos aversions. Ils ressemblent plus à des conditions météorologiques dans votre esprit dont vous pouvez être conscient - comme des nuages ​​se déplaçant dans le ciel, - et ne doivent donc pas être emprisonnés.

19. Se lier d'amitié de cette manière est l'aventure d'une vie et énormément stimulant.

20. Essayez-le pendant quelques semaines. Pour en goûter pleinement les bienfaits!

*Pour en savoir plus sur* ***Jon Kabat-Zinn****,*

*visitez www.mindfulnesscds.com/ source: www.oprah.com/index.html*